



ฉลาดล้ำด้วยธรรมะ

คิิดิ

สไตส์

หลวงตาปัญญาดี



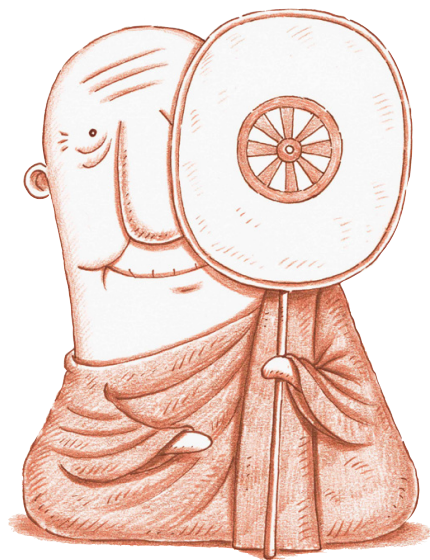
ฉลอง ๑๐๐ ปี ชาตกาล ปญฺญานันทภิกขุ พ.ศ. ๒๕๕๔

คิดดี

ฉลาดล้ำด้วยธรรมะ

สไตล์ 

หลวงตาปัญญาดี



ฉลอง ๑๐๐ ปี ชาตกาล ปัญญานันทภิกขุ



คำนำ

หนังสือ “คิดดี” เล่มนี้ ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และ
ศิษยานุศิษย์ ได้จัดทำในวาระฉลอง ๑๐๐ ปี ชาตกาล พระพรหม
มิ่งคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๔

เป็นระยะเวลานานหลายปีที่หลวงพ่อปัญญานันทะได้ดัดขันธ
ตั้งแต่วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๐ ยิ่งความระลึกถึงแก่ศิษยานุศิษย์
เป็นอย่างมาก ความระลึกถึงเช่นนี้ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุได้บอก
แก่บรรดาศิษยานุศิษย์ว่า “ไม่มีอะไรดีไปกว่าการปฏิบัติธรรม”
ตามที่หลวงพ่อสั่งสอนไว้ และให้เผยแพร่ธรรมะคำสอนของหลวงพ่อ
อันเป็นการสืบทอดธรรมะในตัวของหลวงพ่อให้คงอยู่ไปไม่มีวันตาย

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้
สืบทอดธรรมะและเผยแพร่คำสอนของหลวงพ่อปัญญานันทะอยู่เสมอ
แก่เหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ตามปณิธานของหลวงพ่อปัญญานันทะ
ที่ได้สั่งสอนไว้แก่ศิษยานุศิษย์ อาทิเช่น การต่อต้านอบายมุข การ
ปฏิรูปประเพณี การปฏิวัติเลิกเชื่อสิ่งมหายไร้สาระ และการปฏิบัติ
ตนให้เป็นคนดี ตามแนวทาง ๕ ดี สู่ความเป็นมนุษย์ ได้แก่.....
๑. คิดดี ๒. พูดดี ๓. ทำดี ๔. คบคนดี ๕. ไปสู่สถานที่ดี

หลักธรรมของหลวงพ่อบัณฑิตนันท์ทิกขุ ที่ถ่ายทอดจากคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีอยู่มากมาย อาทิเช่น

หลักการของชาวพุทธ ในเรื่อง...หลักการนับถือพระรัตนตรัย อย่างมั่นคง ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนไปในทางสิ่งมกมายไร้สาระ

หลักการทำงาน โดยมีอุดมการณ์ว่า งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน

หลักการพัฒนาตน มีหลักการว่า ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า ทำงานแข่งกับเวลา เพื่อพัฒนาสังคม

หลักการดำเนินชีวิต มีหลักการว่า อยู่กันด้วยความรัก อย่าเหลวไหล ห่างไกลอบายมุข เดินให้ถูกทาง...ยิ่งให้ ยิ่งได้ ฯลฯ

อนิสงส์จากการจัดพิมพ์หนังสือ “คิดดี” เล่มนี้ ธรรมสภาสถาบันบันลือธรรม และเหล่าศิษยานุศิษย์ ถวายแด่ พระพรหมมิ่งคลาจารย์ หลวงพ่อบัณฑิตนันท์ทิกขุ พระผู้เป็นแสงสว่างของชาวพุทธทั้งหลายตลอดกาลนานเทอญ.

ด้วยความสุจริต หวังดี

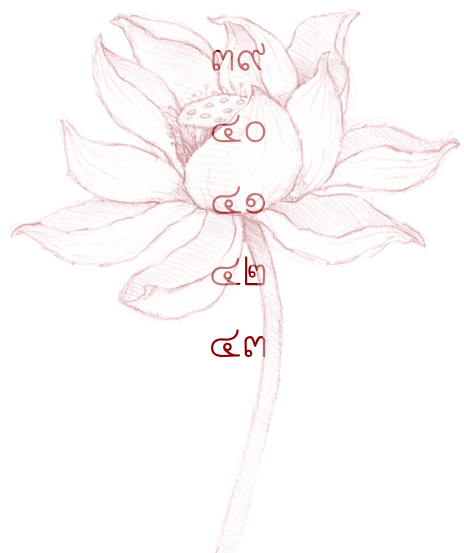
ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



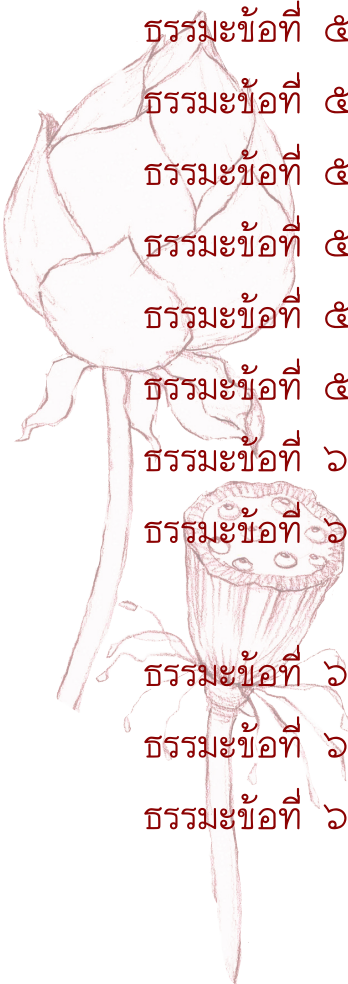
สารบาญ

ธรรมะข้อที่ ๑.	แก้ตน	๑
ธรรมะข้อที่ ๒.	อยู่ด้วยปัญญา	๒
ธรรมะข้อที่ ๓.	ในชีวิตเรา	๓
ธรรมะข้อที่ ๔.	มองโลกอย่างถูกต้อง	๔
ธรรมะข้อที่ ๕.	รู้จักตัวเอง	๕
ธรรมะข้อที่ ๖.	โง่แตก	๖
ธรรมะข้อที่ ๗.	ไม่ประมาทต่อการทำความดี	๗
ธรรมะข้อที่ ๘.	บันไดสู่ปัญญา	๘
ธรรมะข้อที่ ๙.	ควบคุมจิต	๙
ธรรมะข้อที่ ๑๐.	สิ่งที่สำคัญมากที่สุด	๑๐
ธรรมะข้อที่ ๑๑.	คนใจร้อน	๑๑
ธรรมะข้อที่ ๑๒.	สำรวจจิต สำรวจตน	๑๒
ธรรมะข้อที่ ๑๓.	ใจที่ขาดธรรมะ	๑๓
ธรรมะข้อที่ ๑๔.	สอบสวัน ทวนถาม	๑๔
ธรรมะข้อที่ ๑๕.	ผู้มีอำนาจเหนือของอารมณ์	๑๕
ธรรมะข้อที่ ๑๖.	รู้เรื่อง ราบรื่น เรียบร้อย	๑๖
ธรรมะข้อที่ ๑๗.	เปิดม่านดำ รับแสงแห่งความจริง	๑๗
ธรรมะข้อที่ ๑๘.	ฝึกจิต ให้เก่ง	๑๘

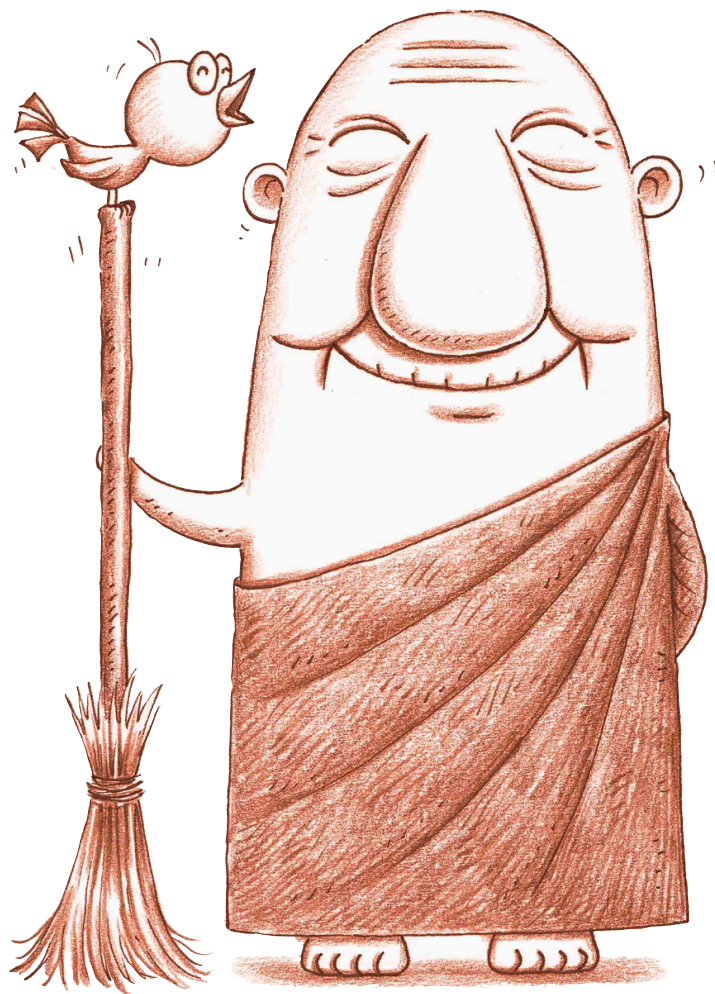
ธรรมะข้อที่ ๑๙.	ยอมแพ้ได้ แต่ก็ชนะได้	๒๐
ธรรมะข้อที่ ๒๐.	อำนาจของกรรม	๒๑
ธรรมะข้อที่ ๒๑.	ทำเช่นใด ได้เช่นนั้น	๒๒
ธรรมะข้อที่ ๒๒.	ผู้ปฏิบัติ	๒๓
ธรรมะข้อที่ ๒๓.	นางช่างสร้างชีวิต	๒๔
ธรรมะข้อที่ ๒๔.	บุพกรรม	๒๕
ธรรมะข้อที่ ๒๕.	ชีวิตกับธรรมะ	๒๖
ธรรมะข้อที่ ๒๖.	เครื่องประกอบของชีวิต	๒๗
ธรรมะข้อที่ ๒๗.	วิถีทางชีวิต	๒๘
ธรรมะข้อที่ ๒๘.	ความเชื่อมั่น	๒๙
ธรรมะข้อที่ ๒๙.	เรื่องจำเป็น ชาติไม่ได้	๓๐
ธรรมะข้อที่ ๓๐.	วิสัยของคน	๓๑
ธรรมะข้อที่ ๓๑.	จุดหมายปลายทางของชีวิต	๓๓
ธรรมะข้อที่ ๓๒.	สร้างตนเอง	๓๔
ธรรมะข้อที่ ๓๓.	ผู้ให้ยอมเป็นที่รัก	๓๕
ธรรมะข้อที่ ๓๔.	เมตตากรุณา	๓๖
ธรรมะข้อที่ ๓๕.	มั่นคงไว้ในความดีงาม	๓๗
ธรรมะข้อที่ ๓๖.	เฉลี่ยความสุข	๓๘
ธรรมะข้อที่ ๓๗.	สิ่งมีค่าสำหรับชีวิต	๓๙
ธรรมะข้อที่ ๓๘.	อนาคตของชีวิต	๔๐
ธรรมะข้อที่ ๓๙.	การกระทำก่อผลเสมอ	๔๑
ธรรมะข้อที่ ๔๐.	เหตุแห่งความเสียหาย	๔๒
ธรรมะข้อที่ ๔๑.	งานจำเป็นใหญ่ยิ่งของชีวิต	๔๓



ธรรมะข้อที่ ๔๒.	สิ่งที่ได้มาจากการฝึกฝน	๔๔
ธรรมะข้อที่ ๔๓.	เรื่องธรรมดาของโลก	๔๕
ธรรมะข้อที่ ๔๔.	ตนนี้เป็นสิ่งที่หัดได้ยาก	๔๖
ธรรมะข้อที่ ๔๕.	การควบคุมจิต	๔๗
ธรรมะข้อที่ ๔๖.	ขมขึ้นแต่มีประโยชน์	๔๙
ธรรมะข้อที่ ๔๗.	ผู้ข่มทัพพย์	๕๐
ธรรมะข้อที่ ๔๘.	กิเลส	๕๑
ธรรมะข้อที่ ๔๙.	กิเลสमार	๕๒
ธรรมะข้อที่ ๕๐.	ความรัก	๕๓
ธรรมะข้อที่ ๕๑.	ความสงบ	๕๔
ธรรมะข้อที่ ๕๒.	ทำในใจไว้โดยแยบคาย	๕๕
ธรรมะข้อที่ ๕๓.	พรหมจรรย์	๕๖
ธรรมะข้อที่ ๕๔.	มีสติเป็นเสมือนเชือกผูกใจ	๕๗
ธรรมะข้อที่ ๕๕.	ผู้บังคับตัวเองได้เป็นผู้ประเสริฐ	๕๘
ธรรมะข้อที่ ๕๖.	การปฏิบัติธรรมสำคัญต่อชีวิต	๕๙
ธรรมะข้อที่ ๕๗.	สังคมสงบสุขเพราะไม่เห็นแก่ตัว	๖๐
ธรรมะข้อที่ ๕๘.	ชีวิตอยู่เพื่อรับใช้ผู้อื่น	๖๑
ธรรมะข้อที่ ๕๙.	คนเจ้าอารมณ์	๖๒
ธรรมะข้อที่ ๖๐.	ดำรงชีวิตอยู่อย่างทวนกระแสของกิเลส	๖๓
ธรรมะข้อที่ ๖๑.	สู่จุดหมายปลายทางของชีวิต	
	ได้ด้วยการปล่อยวาง	๖๕
ธรรมะข้อที่ ๖๒.	การช่วยเหลือที่ประเสริฐที่สุด	๖๖
ธรรมะข้อที่ ๖๓.	กำลังใจไม่พอ ก่อให้เกิดความทุกข์	๖๗
ธรรมะข้อที่ ๖๔.	ความยินดีความยินร้ายเป็นเรื่องของความทุกข์	๖๘



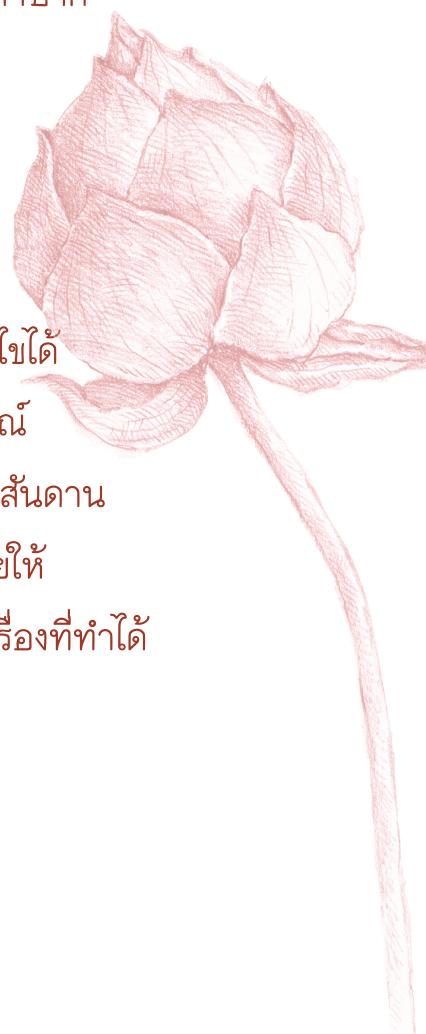






๑. แก้วต๋น

ถ้าหากเรา “แก้วต๋น” ให้สำเร็จ
 เหตุการณ์ทั้งหลายก็จะดีขึ้น
 บางคนอาจจะนึกแย้งว่า การแก้วต๋นเป็นเรื่องลำบาก
 เพราะธรรมชาติของคนนั้นเปลี่ยนได้ยาก
 หรืออาจจะเปลี่ยนไม่ได้เลยทีเดียว
 ความคิดนี้เป็นความคิดที่ผิดพลาดมาก
 และไม่ตรงตามหลักธรรมชาติของคน
 ความจริงนั้น...ธรรมชาติของคนเป็นเรื่องแก้ไขได้
 ทำให้ดีขึ้น ทำให้ชั่วได้ สุดแล้วแต่เหตุการณ์
 คนเราทุกคนเมื่อเกิดมาใหม่ๆ นั้น ยังไม่มีนิสัยสันดาน
 ก็ค่อยเปลี่ยนไปในทางที่สิ่งแวดล้อมอำนวยให้
 การระมัดระวังแก้ไขสิ่งที่ชั่วให้ออกจากตัว จึงเป็นเรื่องที่ทำได้



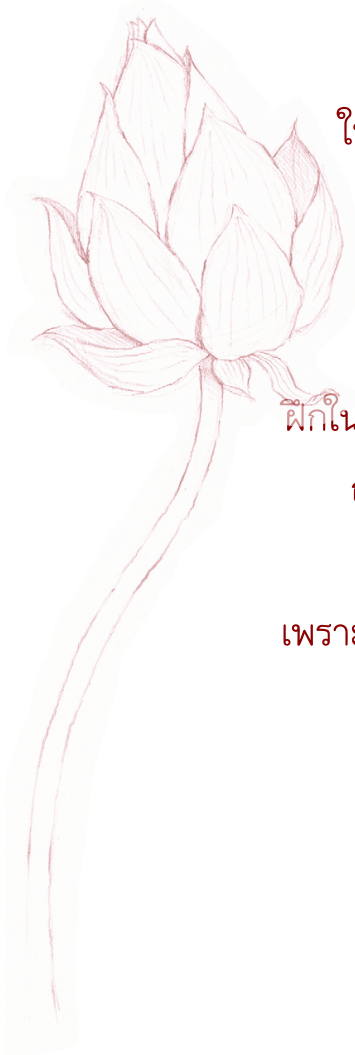


๒. อยู่ด้วยปัญญา

พระพุทธเจ้าสอนให้เราทั้งหลายรู้จักความจริง
ถ้าทำความผิด...แล้วก็ให้รับเสียดว่ามันเป็นความผิด
มันเป็นความเสียหาย แล้วจะได้ปรับปรุงต่อไป
...ท่านสอนว่า...

ให้อยู่ด้วยปัญญา ให้ใช้ปัญญาพิจารณาอะไรไว้เสมอ
แต่เรื่องอย่างนี้มันเกิดไม่ค่อยได้ ถ้าเราไม่ฝึกฝนไว้
คือเรื่องอะไรทั้งหลาย...ต้องฝึกทั้งนั้น
ฝึกนึก...ฝึกตรอง...ฝึกยับยั้งชั่งใจ

ฝึกในการใช้สติปัญญาพิจารณาอะไรๆ ต่างๆ อย่างรอบคอบ
ถ้าหมั่นใช้ หมั่นคิด เอาไว้บ่อยๆ แล้วมันจะเคยชิน
คือว่า พอมีอะไรมันจะมาทันที
เพราะเราเคยใช้อยู่เสมอ เราก็ต้านทานอะไรๆ ที่เกิดขึ้นมาได้





๓. ในชีวิตเรา...

เราจะต้องสอบสวนทวนถามตัวเองไว้ว่า
 ในรอบสัปดาห์หนึ่งๆ นี้ ชีวิตเราเป็นอย่างไร
 มีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเราบ้าง
 สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความเสื่อมหรือเป็นความเจริญ
 เป็นการก้าวหน้าหรือว่ามันเป็นการถอยหลัง
 สิ่งที่ไม่เคยเกิดมันเกิดขึ้นบ้างหรือเปล่า
 เป็นเรื่องที่เราจะต้องพิจารณาเพื่อให้รู้จักตัวเอง
 ให้รู้จักสิ่งที่เกิดมีอยู่ในตัวในใจของเรา
 ให้รู้ว่าสิ่งนั้นมันเกิดจากอะไร แล้วให้อะไรแก่เราบ้าง
 เราควรจะแก้ไขปรับปรุงสิ่งนี้โดยวิธีใด
 ถ้าเราหมั่นพิจารณาตักเตือนตนอยู่อย่างนี้
 ความบกพร่องทั้งหลาย...แม้จะเกิด...ก็ไม่เกิดนาน
 พอเกิด...เรารู้ รู้แล้ว...เราก็แก้ไข
 แต่ถ้าเราไม่ได้ตรวจสอบ ก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร
 ถ้าเพลอกก็เพลอไปไกล ถ้านึกได้...ก็หยุดไป





๔. มองโลกอย่างถูกต้อง

มองตัวเราให้รู้ให้เห็นชัดตามความเป็นจริง

เขาเรียกว่า “มองโลกถูกต้อง”

ถ้ามองโลกไม่ถูกต้อง...มันก็วุ่นวาย เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยาก

เราเชื่อว่าสิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้นในตัวของเราเอง

เราเป็นผู้คิด เป็นผู้พูด เป็นผู้ทำสิ่งนั้นขึ้นมาเอง

มันจึงเกิดเรื่องอย่างนี้ๆ

แล้วเราจะไปแก้ตรงไหน?...ก็แก้ที่ตัวเรา อย่าไปแก้ที่อื่น

คนเราเมื่อมีความทุกข์ต้องมองตัว ค้นหาสาเหตุที่ตัว

ให้ยึดหลักพระพุทธเจ้าว่า อะไรๆ ที่มันเกิดขึ้นที่ตัวเรา

ก็เพราะการคิดของเรา การพูดของเรา การกระทำของเราเอง

ไม่มีสิ่งใดจะมาดลบันดาลให้ใครเป็นสุข

ไม่มีสิ่งใดที่จะมาดลบันดาลให้ใครเป็นทุกข์ไปได้

เราเป็นสุข...เพราะเราทำ

เราเป็นทุกข์...ก็เพราะเราทำอีกนั่นเอง





๕. รู้จักตัวเอง

โลกนี้มันวุ่นวาย เราร้อน มีปัญหาเยอะแยะ

ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้ บังคับตัวเองไม่ได้

แล้วเราจะอยู่ในโลกได้อย่างไร ?

ในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอกหนึ่งนี้

เราจะต้องหมั่นศึกษา หมั่นพิจารณา

หมั่นตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอ

เพื่อให้ชีวิตก้าวหน้าขึ้น ให้เจริญงอกงามขึ้นทุกวันทุกเวลา

วันหนึ่งสักชั่วโมง ครึ่งชั่วโมง เวลาว่างๆ

เรานั่งลง หันหน้าเข้าฝาเสีย เอาเก้าอี้มาตัวหนึ่งหันเข้ามุมใดมุมหนึ่ง

แล้วก็นั่งคิดถึงชีวิตของเราเอง

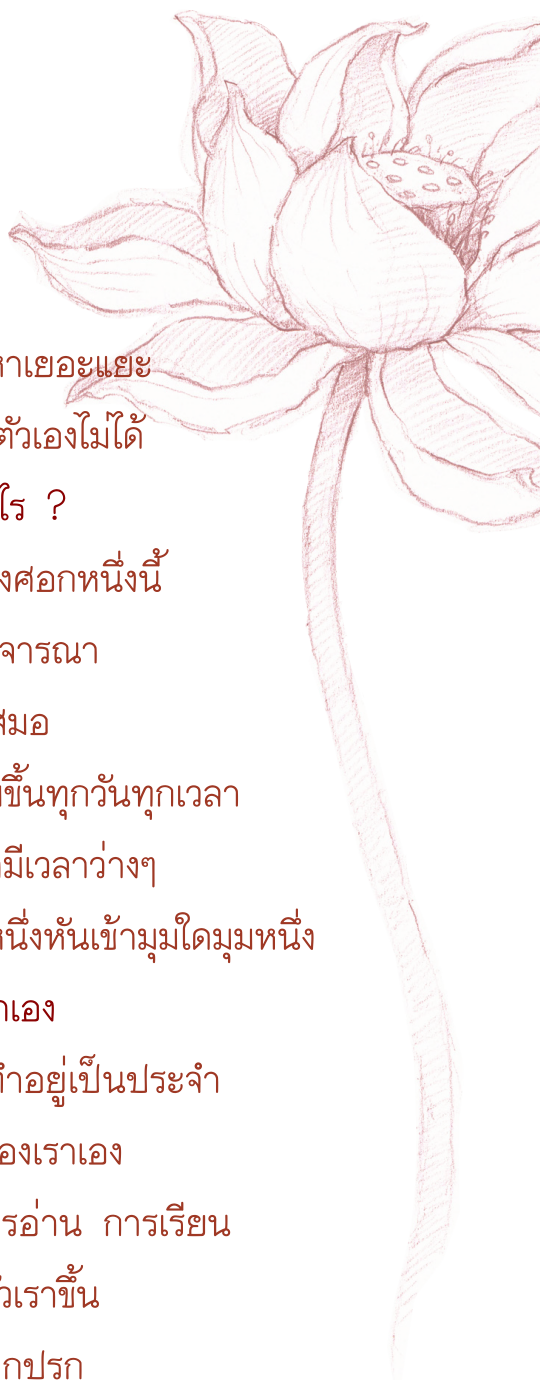
ถามถึงเรื่องตัวเรา ที่เราคิดเราพูดเราทำอยู่เป็นประจำ

เอามานั่งวิเคราะห์ด้วยตัวของเราเอง

ค้นคว้าด้วยปัญญาที่มาจากการฟัง การอ่าน การเรียน

เราก็รู้จักตัวเราขึ้น มองเห็นตัวเราขึ้น

แล้วก็รู้ว่าตัวเราสะอาดหรือสกปรก





๖. โอง์แตก

คนเราที่ทำอะไรรุนแรงขึ้นมาที่เรียกว่า “ลู่แก่อ่านาจ”

ลู่อ่านาจความโกรธอะไรขึ้นมา

ทำอะไรรุนแรงก็เพราะไม่เคยคิดไว้ก่อน ไม่เคยหักห้ามใจ

ไม่เคยพิจารณาอะไรๆ ที่มากระทบจิตใจของเรา

เราจึงไม่รู้ว่ามันคืออะไร มันให้อะไรแก่เรา

เราไม่รู้...ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง

พอเกิดขึ้นก็ไหลไปตามเรื่องของมัน

...เหมือนกับโอง์แตก...

น้ำก็ไหลไปรวดเร็ว ประเดี้ยวก็หมดโอง์กันเท่านั้น

สภาพจิตของเราก็เป็นอย่างนั้น

ถ้าเราไม่เคยฝึก ไม่เคยห้ามกันเอาไว้บ้าง

พออะไรมากระทบ...มันก็ไหลไปกับสิ่งนั้นจนยังไม่อยู่

เพราะมันแรงเกินไป ที่เราเรียกว่า...เป็นคนมีอารมณ์รุนแรง



๗. ไม่ประมาทต่อการทำความดี

ขอให้เราทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาทต่อการทำความดี
 มีทางใด เวลาใดที่จะทำความดีได้ก็จงทำทันที
 ให้ตรงตามหลักที่ว่า...เมื่อบุคคลจะทำความดีอันดีงาม
 พึงห้ามจิตจากบาปเสียโดยเร็ว
 เพราะถ้าช้าไว้ จิตก็จะตกไปสู่อำนาจบาปเสียอีก
 ถ้าบุคคลจะทำความดี จงทำความดีนั้นให้มากครั้ง
 ...จงทำความพอใจในบุญนั้น...
 เพราะการกระทำบุญย่อมนำสุขมาให้เสมอ
 ...โลกนี้ไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่แน่นอน...
 อย่าปล่อยตนให้ตกไปในความประมาทมัวเมา
 จงห้ามจิตจากการคิดในทางต่ำ
 รีบยกตนขึ้นจากหล่มคือความชั่วเสียเถิด
 ท่านทั้งหลาย ชีวิตและเวลาของท่านล่องไปๆ
 บัดนี้ท่านทำอะไรอยู่ ?
 จงตั้งคำถาม ถามตัวของท่านบ่อยๆ เถิด





๖. โองตถ

คนเราที่ทำอะไรรุนแรงขึ้นมาที่เรียกว่า “ลู่แก่อ่านาจ”

ลู่อ่านาจความโกรธอะไรขึ้นมา

ทำอะไรรุนแรงก็เพราะไม่เคยคิดไว้ก่อน ไม่เคยหักห้ามใจ

ไม่เคยพิจารณาอะไรๆ ที่มากระทบจิตใจของเรา

เราจึงไม่รู้ว่ามันคืออะไร มันให้อะไรแก่เรา

เราไม่รู้...ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง

พอเกิดขึ้นก็ไหลไปตามเรื่องของมัน

...เหมือนกับโองตถ...

น้ำก็ไหลไปรวดเร็ว ประเดี๋ยวก็หมดโองกันเท่านั้น

สภาพจิตของเราก็เป็นอย่างนั้น

ถ้าเราไม่เคยฝึก ไม่เคยห้ามกันเอาไว้บ้าง

พออะไรมากระทบ...มันก็ไหลไปกับสิ่งนั้นจนยังไม่อยู่

เพราะมันแรงเกินไป ที่เราเรียกว่า...เป็นคนมีอารมณ์รุนแรง



๗. ไม่ประมาทต่อการทำความดี

ขอให้เราทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาทต่อการทำความดี
 มีทางใด เวลาใดที่จะทำความดีได้ก็จงทำทันที
 ให้ตรงตามหลักที่ว่า...เมื่อบุคคลจะทำความดีอันดีงาม
 พึงห้ามจิตจากบาปเสียโดยเร็ว
 เพราะถ้าช้าไว้ จิตก็จะตกไปสู่อำนาจบาปเสียอีก
 ถ้าบุคคลจะทำความดี จงทำความดีนั้นให้มากครั้ง
 ...จงทำความพอใจในบุญนั้น...
 เพราะการกระทำบุญย่อมนำสุขมาให้เสมอ
 ...โลกนี้ไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่แน่นอน...
 อย่าปล่อยตนให้ตกไปในความประมาทมัวเมา
 จงห้ามจิตจากการคิดในทางต่ำ
 รีบยกตนขึ้นจากหล่มคือความชั่วเสียเถิด
 ท่านทั้งหลาย ชีวิตและเวลาของท่านล่องไปๆ
 บัดนี้ท่านทำอะไรอยู่ ?
 จงตั้งคำถาม ถามตัวของท่านบ่อยๆ เถิด





๘. บันไดสู่ปัญญา

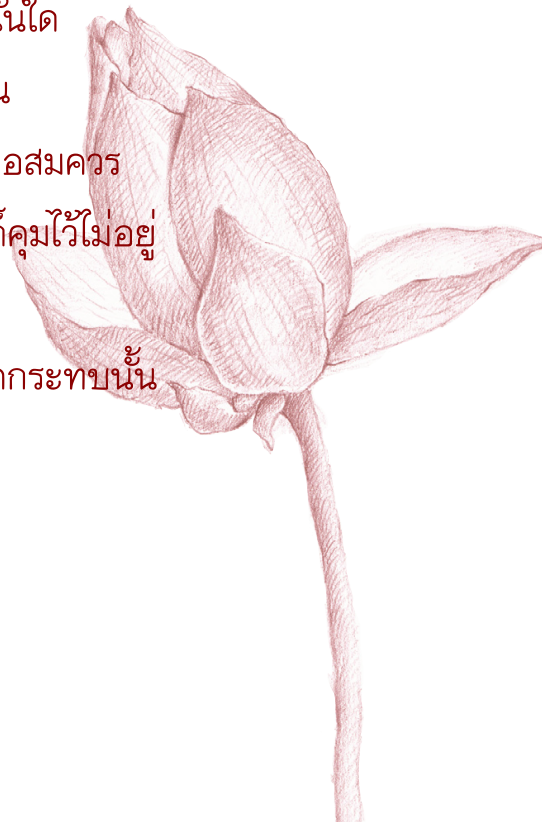
คนที่พอรู้จักตัวเองนั้น
 เริ่มต้นแล้ว...เริ่มต้นเข้าสู่ขั้นปัญญา
 เหมือนคล้ายๆ กับว่าเหยียบบันไดขั้นต้นที่จะก้าวไปสู่ปัญญาขั้นสูง
 ถ้าเราเริ่มควบคุมตัวเอง
 ในเรื่องการกิน การนั่งห่ม การเที่ยว การเตร่ การคบหาสมาคม
 หรือการทำอะไรต่างๆ ในเรื่องที่เกิดขึ้น
 เราอย่าทำตามที่เขาว่าเสมอไป
 เช่น จะบวชนาค อย่าไปทำตามเขาว่า
 งานศพ ก็อย่าไปทำตามเขาว่า หรือว่าทำอะไรก็อย่าไปทำตามเขาว่า
 แต่เราควรจะคิดว่าที่ถุกันนั้นมันเป็นอย่างไร
 อุดมการณ์ในทางพระพุทธศาสนามันเป็นอย่างไร
 ควรจะปรึกษาพระว่าเราควรจะทำอะไรสักเท่าใด จึงจะพอเหมาะพอดี
 ไม่มาก ไม่น้อย แล้วก็เปลี่ยนเปลี่ยนอะไรมากเกินไป





๘. ควบคุมจิต

การควบคุมจิตเป็นเรื่องจำเป็น
 หรือการฝึกจิตก็เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องกระทำ
 ถ้าไม่ทำการฝึกฝนอบรมจิตของเราไว้บ้าง
 เวลาอารมณ์ร้ายเกิดขึ้น เราก็หยุดมันไม่ได้ บังคับไม่ได้
 เพราะเราไม่เคยทำอย่างนั้น ไม่ได้ฝึกฝนเลย...มันก็ทำไม่ได้
 คนขึ้นชกมวย...ถ้าเขาฝึกไว้ก่อนขึ้นบนเวที
 มันก็พอจะสู้กับคู่ต่อสู้ได้ จันใด
 สภาพจิตของเราก็จันนั้น
 ถ้าเราไม่ได้รับการอบรมไว้บ้างพอสมควร
 เวลาอารมณ์อันใดมากระทบ...เราก็คุมไว้ไม่อยู่
 ไม่สามารถจะบังคับได้
 จิตของเราก็ไหลไปตามอารมณ์ที่มากระทบนั้น





๑๐. สิ่งที่สำคัญมากที่สุด

ตัวเรานี่แหละสำคัญมากที่สุด
 ในการปราบสิ่งชั่วต่างๆ เราต้องปราบตัวเราก่อน คนอื่นไว้ทีหลัง
 ถ้าหากแก้ตัวเราให้สำเร็จ เหตุการณ์ทั้งหลายก็จะดีขึ้น
 บางคนอาจจะนึกแย้งว่าการแก้คนเป็นเรื่องลำบาก
 เพราะธรรมชาติของคนนั้นเปลี่ยนได้ยาก
 หรืออาจเปลี่ยนไม่ได้เลย
 ความคิดนี้เป็นความคิดที่ผิดพลาดมาก
 และไม่ตรงตามหลักธรรมชาติของคน
 ความจริงนั้นธรรมชาติของคนเป็นเรื่องแก้ไขได้
 ทำให้ดีก็ได้ ทำให้ชั่วก็ได้ สุดแล้วแต่เหตุการณ์
 คนเราทุกคนเกิดมาใหม่ๆ นั้น ยังไม่มีนิสัยโน้มเอียงไปในทางใดเลย
 แต่เพราะได้อยู่กับสิ่งแวดล้อม มีบิดามารดาบ้าง
 นิสัยสันทานก็ค่อยเปลี่ยนไปในที่สิ่งแวดล้อมอำนวยให้
 คนที่เป็นคนชั่วก็เพราะถูกความชั่วชักจูงไป
 ความดีและความชั่วทั้งหมดจึงขึ้นอยู่กับกระทำความของตนโดยแท้





๑๑. คนใจร้อน

คนเราใจเย็นนะ...อายุยืน
 เพราะว่าต่อมในร่างกายมันปกติ
 ทำงานเรียบร้อย...ไม่ขึ้น ไม่ลง
 คนใจร้อนบ่อยๆ เดี่ยวเส้นมันกระตุก...เส้นมันกระตุกบ่อยๆ
 เดี่ยวกระตุกไปในทางดีใจ เดี่ยวกระตุกไปในทางเสียใจ
 เรียกว่า...มันช็อค !
 มันช็อคอยู่เรื่อย ช็อคด้วยอารมณ์
 อารมณ์นั้นมากกระทบ...ช็อคไปที่หนึ่ง
 อารมณ์นี้มากกระทบ...ช็อคไปที่หนึ่ง
 มันก็ยุ่ง ร่างกายมันจึงยุ่ง ไม่ค่อยเรียบร้อย





๑๒. สำรวมจิต สำรวมตน

การสำรวจตนเองต้องทำอยู่บ่อยๆ ขณะที่ตนมีเวลาว่าง
 ถ้าหากมีเวลาว่างไม่พอเพราะชีวิตต้องวิ่งเต้นต่อสู้กับการเลี้ยงชีพ
 ก็ควรให้สำรวจตนเองก่อนนอนสักครั้ง
 ว่าในตัวของเรานี้มันมีอะไรดีบ้าง มีอะไรเสียบ้าง
 ถ้าเห็นว่ามีอะไรดีก็รักษาไว้ ถ้าเห็นว่ามีอะไรเสียก็เอาทิ้งไป
 หรือในเวลากลางคืนก่อนหลับก่อนนอน
 เราควรจะได้ทำจิตสักอย่างหนึ่ง
 คือทำการไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน
 ไหว้พระสวดมนต์เสร็จแล้ว เราก็นั่งสงบใจ...นั่งให้สงบ
 ครั้นสงบแล้วก็มองดูตัวเองว่า
 วันนี้ตั้งแต่เข้ามาจนกระทั่งเย็น เราได้ทำอะไรบ้าง?
 เราได้ประพฤติปฏิบัติในเรื่องใด
 ให้พิจารณาอย่างรอบคอบโดยความเป็นธรรม อย่าเข้าข้างตัว
 แต่จงเข้าข้างความดี ให้รู้ว่าตัวเรานั้นเป็นอย่างไร
 ทุกวัน ทุกเวลา อยู่เสมอ





๑๓. ใจที่ขาดธรรมะ

ใจที่ไม่มีศาสนานั้น
 เป็นใจที่ขาดกำลังหล่อเลี้ยง
 เปรียบเหมือนเครื่องยนต์ที่ขาดน้ำมันเครื่อง
 เมื่อมีการเผาไหม้มากเกินไป ก็เกิดความเสียหาย
 อาจทำให้ผู้ใช้ถึงแก่ความตายได้
 ...ใจคนเราก็ก็นั่น...
 ธรรมะเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงใจ รักษาใจ
 ทำให้มีกำลังพอที่จะต่อต้านกับความชั่วความร้ายได้
 ร่างกายของคนเราต้องมีอาหารหล่อเลี้ยง ฉะนั้น
 ใจก็ต้องมีอาหารหล่อเลี้ยง ฉะนั้น เหมือนกัน
 ใจที่ขาดธรรมะ...ก็ต้องตายจากความสุขฉะนั้น เช่นเดียวกัน





๑๔. สอบสวน ทวนถาม

ในชีวิตเรา...เราจะต้องสอบสวนทวนถามตัวเองไว้ว่า

ในรอบสัปดาห์หนึ่งๆ ชีวิตเราเป็นอย่างไร ?

มีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเราบ้าง ?

สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความเสื่อมหรือความเจริญ

เป็นการก้าวหน้าหรือการถอยหลัง

สิ่งที่ไม่เคยเกิดมันเกิดขึ้นบ้างหรือเปล่า ?

สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเป็นแล้ว เป็นแล้ว ยังอยู่กับเราหรือเปล่า ?

เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาเพื่อให้รู้จักตัวเอง

รู้จักสิ่งที่เกิดมีอยู่ในตัวในใจเรา

ให้รู้ว่าสิ่งนี้มันเกิดจากอะไร แล้วมันให้อะไรแก่เราบ้าง

เราควรจะแก้ไขปรับปรุงสิ่งนี้โดยวิธีใด

ถ้ามันพิจารณาตักเตือนตนอยู่อย่างนี้

ความบกพร่องแม้จะเกิดก็เกิดไม่นาน พอเกิด...เรารู้ รู้แล้ว..เราก็แก้ไข

แต่ถ้าเราไม่ได้ตรวจสอบ เราก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร

ถ้าเพลอกก็เพลอไปไกล



๑๕. ผู้มีอำนาจเหนืออารมณ์

ถ้าบุคคลใด...มีการฝึกฝนตนเองแล้ว
 อำนาจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น
 จะไม่มีอิทธิพลเหนือคนนั้น...เขาอยู่เหนือสิ่งแวดล้อม
 เหนือความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของโลก
 “ปัญญา” อันนี้แหละ
 เป็นจุดหมายที่เราควรจะได้ศึกษา
 เป็นจุดหมายที่เราควรจะได้ปฏิบัติ







๑๖. รุ่งเรือง ราบรื่น เรียบร้อย

คนเราถ้ารู้จักตัวเองมากขึ้นเท่าใด ชีวิตจะรุ่งเรืองมากขึ้นเท่านั้น

ถ้าไม่รู้จักตัวเอง...ชีวิตก็ยังมีดมนอยู่ตลอดเวลา

ความก้าวหน้าในชีวิตจะไม่เกิด

ถ้าเราไม่เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการกระทำของตัวเอง

เราก็มีวุ่นวายไป เสียใจ โศก วิงวอน ขอร้อง บนบานศาลกล่าว

ให้สิ่งนั้นสิ่งนั้นมาช่วยตน ซึ่งมันไม่มีทางที่จะสำเร็จได้

เรื่องของตัวเองเป็นเรื่องที่ควรศึกษาก่อน

คือการศึกษาดูชีวิตที่ผ่านมาโดยลำดับว่าเป็นอย่างไร

มีความประพฤติปฏิบัติไปในรูปใด

ความโกรธ ความรัก ความขัง ความหลง

ที่เคยเกิดขึ้นรบกวนจิตใจของเรา เวลานี้มันลดน้อยลงไปหรือไม่

ความรู้สึกนึกคิดในใจของเรามีสภาพเป็นอย่างไร

ผู้ที่ต้องการมีชีวิตรุ่งเรือง ราบรื่น เรียบร้อย

ก็ต้องหมั่นตรวจสอบพิจารณาตัวเอง





๑๗. เปิดม่านดำ รับแสงแห่งความจริง

สิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นครูของเรา
 จงพยายามมองแล้วคิดให้ได้ความรู้ความฉลาดขึ้นเถิด
 ในบ้าน นอกบ้าน ในสำนัก แม้บนถนนหนทาง
 ก็ต้องมีครูคอยเตือนเรา ตัวของท่านเองก็เป็นครูของท่าน
 ถ้ามีเวลาว่างจงบ่งตัวท่าน...มองให้ชัด...มองมันอย่างสนใจ
 ความจน มั่งมี สุข ทุกข์ โศก ยินดี
 หามีอิทธิพลเหนือคนที่รู้เท่าไม่ว่า
 จงนึกว่ามันเป็นเพียงมายาที่หลอกให้เราคิดเท่าทัน
 ตัวเราที่แท้จริงอยู่สูงกว่ำน้นมากนัก
 อย่ายอมให้มือของท่านเปื้อนฝุ่นเลย จงฟอกมันให้สะอาด
 แล้วคอยรับแสงแห่งความจริงเถิด เพราะแสงส่องอยู่เสมอ
 หมุนใจของท่านเข้าหาแสง เปิดม่านดำออก
 แล้วจักได้พบความจริง...ความจริงที่ไม่รู้จักตาย ไม่เปลี่ยนแปลง

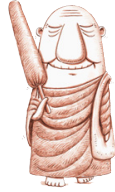




๑๘. ฝึกจิต ให้เก่ง

คนส่วนมากไม่ค่อยสนใจในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกฝนจิต
 แต่สนใจเกี่ยวกับการฝึกฝนเรื่องอื่นๆ
 ทำเรื่องอื่นได้เก่งหลายเรื่อง หลายประการ
 เล่นดนตรีเก่ง...เต้นรำเก่ง...ร้องเพลงเก่ง
 เตะฟุตบอลเก่งกีฬาประเภทต่างๆ เก่ง มีชื่อเสียง
 แต่ว่าไม่มีชื่อเสียงทางหักห้ามจิต
 การที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่เรียบร้อย
 ไม่มีความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน
 เราก็ต้องมีการฝึกฝนจิตของเราเอง
 การฝึกฝนจิตเป็นเรื่องสำคัญ
 เป็นงานจำเป็นใหญ่ยิ่งของชีวิต ที่เราควรกระทำทุกวัน ทุกเวลา





๑๙. ยอมแพ้ได้ แต่ชนะได้

ความสุข ความทุกข์ ความชั่ว การแพ้ การชนะ
 อยู่กันที่ใจด้วยกันทั้งนั้น
 จึงกล่าวได้ว่า...เนื้อแท้ของคนอยู่ที่ใจ
 การชนะด้วยกำลังแสนยานุภาพมิใช่เป็นการชนะใจคน
 ผู้แพ้นั่งเจ็บแค้นและหาทางที่จะเอาชนะคืนให้ได้
 แต่การชนะด้วยความดีนี้แหละ
 เป็นการชนะที่ได้ขนาด
 ถ้าท่านต้องการชนะใคร จงยอมแพ้คนนั้น
 โดยลดตัวของท่านให้ต่ำลง แล้วยกเขาให้สูงขึ้น
 ยอมเป็นลูกน้องของเขาก่อน แล้วจึงใช้คำยอให้ตายใจ
 ผลที่สุด...ผู้แพ้นั้นแหละคือผู้ชนะ
 เป็นความชนะที่นุ่มนวลเสียด้วย ไม่ต้องลำบาก





๒๐. อำนาจของกรรม

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
 ย่อมหมุนเวียนไปตามอำนาจของกรรม
 กรรมจึงเป็นเช่นกับแรงงานของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
 ทุกอย่างที่เราเห็นเป็นปรากฏการณ์อยู่นั้น
 มีผลเนื่องจากแรงงาน คือกรรมทั้งนั้น
 และมันเป็นเหตุผลของกันและกัน
 เมื่ออันหนึ่งเกิดขึ้น ย่อมเป็นเหตุให้อันหนึ่งเกิดอีก
 และเป็นเหตุของอีกอันหนึ่งต่อไป
 สุข ทุกข์ ดี ชั่ว เนื่องมาจากการกระทำของตนเอง
 ไม่มีใครบันดาลให้เป็นสุข เป็นทุกข์ได้
 ถ้าเรามองโลกได้ดีแล้วความจริงจักปรากฏออกมาให้เห็นว่า
 ทำไมมนุษย์แตกต่างกันทั้งรูปร่างและจิตใจ
 นั่นเป็นผลของกรรม ดังคำกล่าวว่
 “กรรมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต”





๒๑. ถ้าเห็นได้ ได้เช่นนั้น

เมื่อคนเราทำชั่ว ประสบความมั่งคั่ง
 แต่คนมีศีลธรรม . . . ประสบกับความยากแค้น
 ชาวพุทธจักไม่ลงโทษผู้อื่นว่าไม่ยุติธรรม หรือมองโลกในแง่ร้าย
 เพราะชาวพุทธตระหนักรู้ว่า
 เป็นเพียงแต่ผลของการกระทำที่ตนได้หว่านไว้เท่านั้น
 คนที่มีศีลธรรมจึงมิได้ทอดทิ้งไปเพราะเหตุนี้
 โดยการทราบอย่างดีว่า
 ผลแห่งความดีนั้นๆ จักให้ผลแก่เขาอีกในอนาคต
 คำสอนอันเกี่ยวข้องกับธรรมะนี้แหละที่ให้ความอุ่นใจ ความหวัง
 ความเชื่อในตัวเอง และให้กำลังใจในการปฏิบัติธรรมแก่ชาวพุทธ
 เมื่อสิ่งอันไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นแก่เรา
 และเมื่อเราตกอยู่ในภาวะแห่งความทุกข์ร้อนที่ชาวโลกเรียกว่า
 “ โศคร้าย ”
 เราควรปลอบโยนตัวเองโดยการคิดว่า
 . . . นี่เป็นผลของการกระทำของเราในอดีต . . .





๒๒. ผู้ปฏิบัติ

ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางให้...

ส่วนการเดินทางเป็นหน้าที่ของท่านเอง

พระท่านบอกให้ทำอย่างนี้ ถ้าเราไม่ทำก็ไม่เกิดผล

ผู้ใดทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ เรียกร้อย

ผู้นั้นได้ชื่อว่าปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างไม่บกพร่อง

เป็นผู้ปฏิบัติธรรมะ เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อออกไปจากความทุกข์

เมื่อเราทำได้ดังนี้ก็เรียกว่าเรามีพระสงฆ์อยู่ในตัวเราแล้ว

พระสงฆ์...นั่นคือตัวปฏิบัตินั่นเอง

พระธรรม...คือแนวทางปฏิบัติ

พระพุทธ...นั่นคือความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ





๒๓. นายช่างสร้างชีวิต

การเป็นอยู่ของเราทุกคนในวันนี้
 เป็นผลมาจากการคิด การพูด การทำของวันก่อน
 ทุกคนเป็นนายช่างสร้างชีวิตให้แก่ตนเอง
 สุขทุกข์ในชีวิตประจำวันเป็นผลสืบเนื่องมาจาก
 การกระทำของตนเองทั้งนั้น
 ถ้าต้องการร่ำรวย ก็ต้องขยันในการทำงาน
 ถ้าต้องการมีอนามัยดี ก็ต้องรู้จักรักษาตัวให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ
 ทุกอย่างสำเร็จด้วยการทำ ไม่สำเร็จด้วยการอ้อนวอน
 บนบานศาลกล่าว
 ชาวพุทธผู้เชื่อมั่นในเหตุผลของกรรม
 ย่อมไม่ทำการอ้อนวอน วิงวอน ขอร้อง
 หรือเสี่ยงทายในวิธีใดๆ เป็นอันขาด
 เพราะถือการกระทำของตนเป็นใหญ่อยู่แล้ว
 จึงทำการเพ่งพิจารณาในเรื่องของตนเองอยู่เสมอๆ
 แล้วพยายามแก้ไขให้ตนดีขึ้น โดยการกระทำของตนอีกทีหนึ่ง





๒๔. บุญกรรม

การกระทำของเราวันนี้ จักเป็นบุญกรรมของวันพรุ่งนี้
 การกระทำของเราเดี๋ยวนี้ จักเป็นบุญกรรมของเดี๋ยวโน้น
 การกระทำของเราเดือนนี้ จักเป็นบุญกรรมของเดือนหน้า
 การกระทำของเราปีนี้ จักเป็นบุญกรรมของปีหน้า
 การกระทำของเราชาตินี้ จักเป็นบุญกรรมของชาติหน้า
 บุญกรรมในส่วนดี จักหนุนและส่งเสริมให้เราดียิ่งๆ ขึ้น
 บุญกรรมในส่วนชั่วนั้น แน่นนอนที่สุดที่จักจุดรัง
 ให้เราทรมานและต่ำลงๆ
 นี่แหละ... “บุญวาสนา” ที่เราได้พากันพร่ำเรียกร้องหา
 แต่หาได้สำนึกโดยถูกต้องว่า เป็นเพราะอำนาจแห่ง
 “บุญกรรม” ของตนไม่





๒๕. ชีวิตกับธรรมะ

ชีวิตเรามันต้องขึ้นอยู่กับธรรมะ
ธรรมะ...ต้องเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจ ควบคุมจิตใจอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเรามีธรรมะเป็นเครื่องควบคุมห้ามห่อจิตของเราไว้
เราก็เหมือนกับว่ามีเกราะเพชร ๗ ชั้น กันภัยอันตราย
ความวุ่นวายทั้งหลายทั้งปวงจะไม่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา

ธรรมะ...คือแนวทางของชีวิต

เป็นแนวทางที่นำตรงไปสู่ความพ้นทุกข์

เป็นเงินที่ให้ประโยชน์ถ้ายเดียว

เป็นทางที่เปิดไว้เสมอเพื่อให้ทุกคนเดินได้โดยมิต้องลำบาก

เราเรียนธรรมะนี้ก็เรียนเพื่อให้รู้ เรียนเพื่อให้เข้าใจ

เรียนเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

“ใช้ในชีวิตประจำวัน” อันนี้สำคัญหน่อย

ขอให้ญาติโยมจำไว้ให้ตึกว่าต้องใช้ในชีวิตประจำวัน

ใช้ทุกเวลาในชีวิตของเรา...ไม่ได้ใช้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว





๒๖. เครื่องประกอบของชีวิต

“ความเป็น” อะไรในชีวิตของคนเรานี่ เป็นโดยมี “ธรรมะ”
ถ้าไม่มีธรรมะ...ก็เป็นเหมือนสัตว์เดรัจฉานมันเป็นนั่นแหละ

มันไม่ได้เป็นโดยถูกต้อง

ถ้าเราทุกคนได้บ่ายโคมหน้าเข้ามาหาธรรมะ

หรือมาหาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

เราจะรู้สึกว่ามีอะไรแปลกขึ้นในชีวิตของเรา

มีความสุขมากขึ้น มีความสงบมากขึ้น

การเงินการทองก็จะไม่ฝืดเคือง ไม่ต้องเป็นหนี้เป็นสินใคร

เพราะเรารู้จักใช้ธรรมะในการดำรงชีวิต

ธรรมะของพระพุทธเจ้า

เป็นเครื่องประกอบชีวิตที่เราจะต้องใช้อยู่ตลอดเวลา

ใช้ตั้งแต่เป็นเด็ก จนกระทั่งเป็นคนเฒ่าคนแก่

ถ้าเราใช้ธรรมะจนชิน...เราก็มีความสุขใจ สุขกาย

แต่ถ้าเราไม่ได้ใช้ธรรมะ...เราก็มีปัญหา

มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนในชีวิตของเรา





๒๗. วิถีทางชีวิต

เมื่อใดแกงจืดไม่เป็นรสนั้นแหละ
เขาจึงรู้ว่าเกลือมีประโยชน์แก่เขา
ในชีวิตประจำวันก็เป็นเช่นเดียวกัน

ตามปกติเราทุกคนมีความเป็นอยู่อย่างสะดวกสบายนั้น
เพราะเรามีการเดินถูกรรมอยู่แล้ว

ถ้าผิดกรรมก็ต้องเดือดร้อน แต่เพราะขาดการศึกษา จึงไม่เข้าใจ
บุคคลใดที่รักจะให้ชีวิตตนราบรื่น จึงควรสนใจในวิถีชีวิต
ควรเรียนรู้ว่าตนจะเดินอย่างไรจึงจะปลอดภัย เรียบร้อย
เหมือนอย่างว่าเราเดินทางไปไหนๆ

การไปโดยรู้จักเส้นทางอย่างดีกับการไปโดยไม่รู้จักเส้นทางนั้น
อย่างไหนจะสะดวกกว่ากัน

คนเราถ้าไม่ได้เอาธรรมะไปใช้ ปัญหาอันวายสับสนมันก็เกิดมาก
แต่ถ้าเราเอาธรรมะไปใช้ ชีวิตเราจะดีขึ้น จะมีความสุขในด้านสงบมากขึ้น
สุขอย่างอื่นมันไม่ถาวร สุขที่เกิดขึ้นจากความสงบใจไม่ได้





๒๘. ความเชื่อมั่น

เวลาทำอะไรต้องเชื่อมั่นเสียก่อนว่าตนต้องทำได้แน่ๆ

คิดหาวิธีการกระทำต่อไปว่า

วิธีใดจะถึงจุดหมายที่ตั้งไว้

เมื่อแน่ใจแล้วก็เดินตามวิธีการนั้นอย่างรอบคอบ

ถ้าหากมีการพลาดผิดขึ้นบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดา

ไม่ต้องกลุ้มใจในสิ่งที่ผิดไปแล้ว

เพราะความกลุ้มใจ

มิได้ช่วยให้ความผิดกลายเป็นความถูกต้องขึ้นมาเลย

ถ้าผิด...ก็ค้นหาต่อไปว่าอะไรผิด ผิดเพราะอะไร

รีบหาเหตุแก้ไขเสียโดยทันที โดยเร็วที่สุด

พอพบจุดแล้วก็ดำเนินต่อไป

ถ้าเราทำอะไรผิดลงไปแล้ว ไม่ยอมรับว่าตัวทำผิด

จะแก้ไขได้อย่างไรกันเล่า ?

เพราะฉะนั้นต้องยอมรับว่าผิดเสียก่อน จึงจะแก้ไขได้





๒๙. เรื่องจำเป็น...ขาดไม่ได้

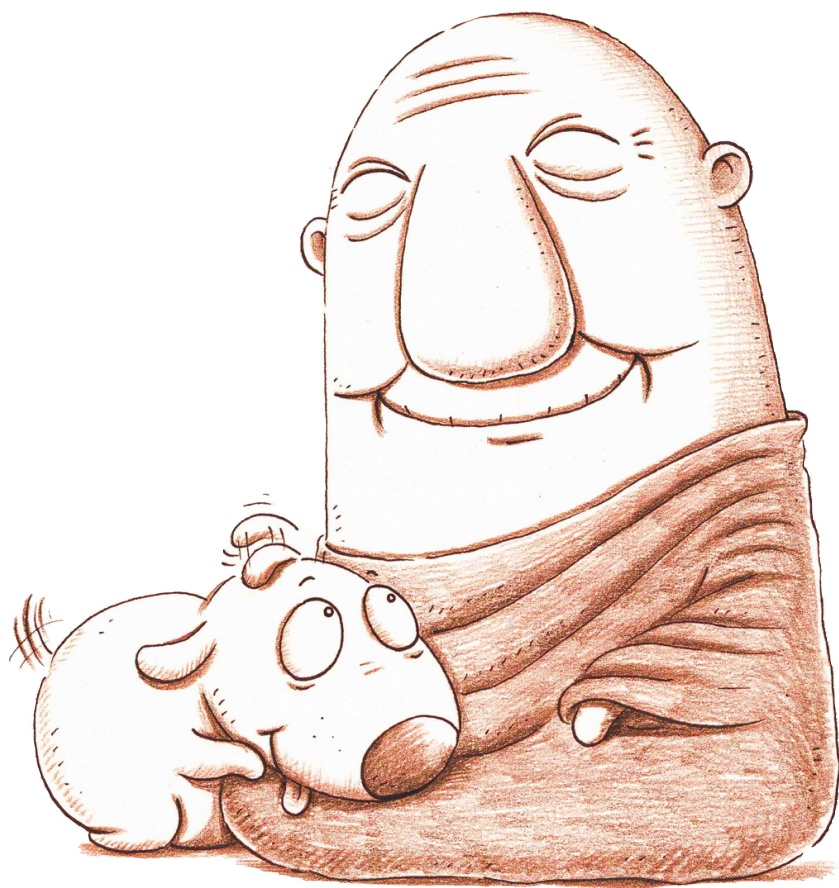
เรื่องของธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต
 ที่เราต้องใช้ทุกเวลานาทีของชีวิต
 เพราะเพลอไปก็จะเกิดปัญหา มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ
 แต่ถ้าไม่เพลอ...ไม่ประมาท ก็ไม่เป็นไร
 ถ้าเราอยู่ใกล้ธรรมะ แสงสว่างทางใจก็เกิดมาก
 ห่างธรรมะ...แสงมันน้อย มองอะไรไม่เห็น
 ตัวเราที่เป็นตัวไม่ถูกนั้นแหละมันปิดบังหมด
 เราองไม่เห็นความจริงของชีวิต ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร
 เลยเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนมากมาย
 ถ้าใจเราอยู่กับธรรมะพอเกิดอะไรขึ้นเราก็นึกในใจได้
 ถึงแม้ไม่ได้พูด เราก็นึกได้ว่า “กูว่าแล้วมันจะเป็นอย่างนั้น”
 อันนี้แสดงว่าเราได้ใช้ธรรมะเป็นเครื่องปλοบโยนจิตใจ
 บุคคลที่ได้สนใจในธรรมะ ได้เบนเข็มชีวิตเข้าสู่ธรรมะแล้ว
 ก็จะรู้สึกว่าได้ขึ้น มีความสุขสบายขึ้น มีความสงบในทางจิตใจดีขึ้น
 การงานที่ตนปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันก็เรียบร้อยก้าวหน้าโดยลำดับ



๓๐. วิสัยของคน

ดินสอทุกแท่งเขามียางลบไว้ด้วย
 เพราะเขารู้ว่าความผิดพลาดเป็นวิสัยของคน
 เมื่อผิดแล้วก็ลบออกเสียแล้วทำใหม่ให้ถูกต้องขึ้น
 คนเราเป็นธรรมดาที่จะถูก ๑๐๐ % ไม่มี
 ทุกคนต้องมีความผิดพลาดเสียหายบ้างในชีวิตประจำวัน
 ถ้าหากว่าเราได้ทำอะไรผิดพลาดเสียหายลงไป
 เราก็ควรจะรู้ตัวว่าเราผิดไปแล้ว ผิดแล้วแก้ได้
 ควรถือหลักไว้ในใจก่อนว่า
 “เราเองแหละเป็นผู้ผิด”
 อย่างนี้กว่าตนเป็นคนถูก
 เพราะคิดว่าตนผิด...ความจริงจะปรากฏแก้ไข
 ทางแก้ไขให้ดีขึ้นก็อาจมีได้หลายวิธี
 เหมือนกับเราเดินถล่ำร่อง
 ถล่ำแล้วจะไปนั่งร้องอยู่ทำไม
 มันต้องรีบชักแข้งชักขาขึ้นมาจากร่องเสียแล้วก็เดินต่อไป







๓๑. จุดหมายปลายทางของชีวิต

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
 เมื่อยังไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้...ก็อย่าหยุดเสียเป็นอันขาด
 คือ หยุดแล้วมันไม่ถึง...เพราะฉะนั้นจะต้องเดินต่อไปๆ
 เดินไปจนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง
 จุดหมายนั้นอยู่ที่ตรงไหน?
 ก็อยู่ตรงที่เราพ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวัน
 เราอยู่ในโลกโดยไม่เป็นทุกข์ ทำงานทำการโดยไม่เป็นทุกข์
 แม้จะมีอะไรเกิดขึ้น เราก็วางเฉยได้ จิตใจสงบเป็นปกติ
 ไม่เกิดอะไรขึ้นในใจของเรา อย่างนี้เรียกว่าถึงจุดหมายที่เราต้องการ
 การอยู่ในโลกต้องอยู่ด้วยความไม่เป็นทุกข์
 เป็นจุดสำคัญในทางพระพุทธศาสนา
 ถ้าเราเป็นทุกข์เดือดร้อนด้วยเรื่องนั้นเรื่องนี้
 ก็แสดงว่าเรายังไม่ได้เดิน หรือยังไม่ถึงจุดที่เราต้องการ
 เราก็ต้องเดินต่อไป ปรับปรุงชีวิต ทัศนคติ ความเห็นการกระทำต่างๆ
 ให้ดีขึ้นทุกเวลานาที





๓๒. สร้างตนเอง

ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางให้ ส่วนการเดินเป็นหน้าที่ของท่านเอง

พระท่านบอกให้ทำอย่างนี้ ถ้าเราไม่ทำ...ก็ไม่เกิดผล

คนเรานี้สร้างอนาคตของตนเอง

ไม่มีคำว่าพรหมลิขิตตามแบบศาสนาพราหมณ์

หรือไม่มีคำว่าพระเจ้าเป็นเจ้าดลบันดาล

ตามแบบฉบับของศาสนาใดๆ ที่มีพระผู้เป็นเจ้า

เพราะในทางศาสนาของเรานั้นไม่ได้มีอำนาจอะไรอย่างนั้น

เรียกว่าอำนาจมีอยู่ในตัวคน ตัวคนนี้สามารถทำอะไรด้วยตนเอง

ได้ใช้ความเพียรพยายามให้บรรลุความสำเร็จได้

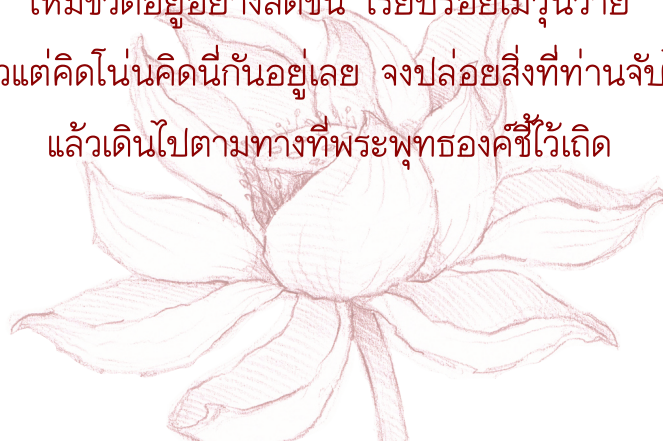
ผู้ประพฤติธรรมย่อมได้รับความคุ้มครองจากธรรมชาติ

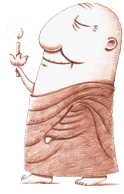
อย่างน้อยก็คุ้มครองเราให้พ้นจากบาป จากอกุศล

ให้มีชีวิตอยู่อย่างสดชื่น เรียบร้อยไม่วุ่นวาย

อย่ามัวแต่คิดโน่นคิดนี่กันอยู่เลย จงปล่อยสิ่งที่ท่านจับไว้เสีย

แล้วเดินไปตามทางที่พระพุทธรองค้ำไว้เถิด





๓๓. ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก

การแบ่งปันเป็นทางแห่งไมตรีจิต

ความตระหนี่เป็นทางแห่งความแตกพวก

ทุกๆ ศาสนาสอนศาสนิกให้มีการทำทาน

ในทางพุทธศาสนาของเรา พระศาสดาทรงสอนไว้มาก
การให้เป็นเครื่องสมานไมตรีต่อกันและกัน ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกัน
กลมเกลียวอยู่กันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เรื่องการให้...ถ้าไม่มีวัตถุจะให้

เพียงแต่ให้ความยิ้มแย้มแจ่มใส ให้การโอภาปราศรัย

อย่างชนิดที่เรียกว่าเป็นกันเอง อันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน

ถ้อยคำสำนวนพูดจาต่อกันและกันนั้นเป็นเรื่องสมานน้ำใจ

ทำให้เกิดความรักใคร่ มีไมตรีจิตสนิทสนมกัน

ยิ่งให้กันมากเท่าใด...จิตใจยิ่งสบาย สังคมยิ่งเป็นสุขมากขึ้นเท่านั้น

การให้มันเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข

การเอารัดเอาเปรียบเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ความเดือดร้อน

โลกของเรานี้ไม่มีการให้เมื่อใดก็จะคับแคบขึ้นมาเมื่อนั้น

แต่ถ้ามีการให้แพร่หลายออกไปเท่าใด โลกของเราก็กว้างขวางขึ้นเท่านั้น





๓๔. เมตตา...กรุณา

ทรัพย์ในดิน สินในน้ำ เป็นของกลางของชาติ
 ทุกคนเป็นผู้มีส่วนในขุมทรัพย์นั้น
 แต่เนื่องจากการประกอบเหตุไม่เท่ากับผล จึงไม่ได้รับเสมอกัน

ความสูง...ต่ำ เป็นสิ่งต้องมีเสมอ
 และเพื่อป้องกันการรังเกียจกันในเรื่องสูงๆ ต่ำๆ นี้

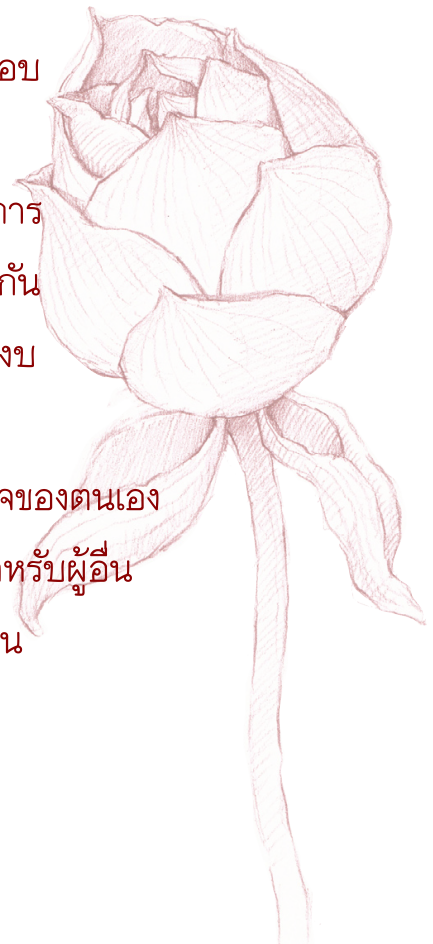
ทุกคนจึงต้องมีธรรมะสองประการ คือ
 เมตตา...กรุณา อันเป็นธรรมค้ำจุนโลกไว้
 ท่านที่แข็งแรง...ก็ต้องช่วยคนอ่อนแอบ้าง
 ท่านที่มั่งมี...ก็ต้องช่วยคนยากจนบ้าง
 ท่านที่ฉลาด...ก็ต้องช่วยคนโง่งบ้าง
 คนอ่อนแอ คนจน คนโง่ ก็ต้องช่วยตอบแทนแก่ผู้ช่วยตนบ้าง
 อย่างนี้จักใช้วิธีอื่นๆ อันใด ที่เป็นทางอันรุนแรง
 และก่อให้เกิดความรังเกียจต่อกันในสังคมของมนุษย์
 ถ้าเมตตาขยายตัวกว้างขวางออกไปเพียงใด
 ความสุขก็ย่อมมีมากเท่านั้น





๓๕. มั่นคงไว้ในความดีงาม

คนเราให้ทำตัวเหมือนกับไม้จันทน์หอม
 ไม้จันทน์...ยิ่งทาบ...มันก็ยิ่งหอม เราทาบลงไปกลืนมันกระจายออกมา
 ทาบทุกที...หอมทุกที ไม่เหม็นแก่ใครๆ เป็นอันขาด
 คนเราก็ควรจะอย่างนั้น เรียกว่าทำจิตใจให้มันคงอยู่ในคุณงามความดี
 มีเมตตาปราณีต่อกันและกัน
 หันหน้าเข้าหากันเกื้อกูลกันในทางที่ถูกที่ชอบ
 เราอยู่ด้วยกัน ต้องมีน้ำใจต่อกัน
 เพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง คนร่วมงานร่วมการ
 พบปะกัน...ซึ้งแหม้แจ่มใสต่อกัน ห่วงดีต่อกัน
 เพื่อให้สังคมนี้อยู่กันด้วยความสุข ความสงบ
 ถ้าเราเป็นคนขี้โกรธและผูกโกรธไว้
 ก็เท่ากับว่าเราพยายามสร้างรูปร่างอันไม่ดีขึ้นไว้ในใจของตนเอง
 ตัวเราตลอดถึงกิริยาท่าทาง ก็เป็นภาพไม่น่าดูสำหรับผู้อื่น
 แต่เราเป็นคนใจอ่อนโยนและมีความอดทน
 เราก็จักเป็นคนน่ารักสำหรับผู้อื่น





๓๖. เกลี้ยความสุม

พุทธศาสนา...สอนคนให้มีความรัก มีความเมตตาต่อกัน
และให้ช่วยเหลือกันตามความสามารถที่จักช่วยได้
อันการทำทานนั้น

จุดหมายสำคัญก็อยู่ที่การรักเกลี้ยความสุมให้แก่มั่นนึ่งเอง
การทำทาน...ผู้กระทำไม่ควรมุ่งหมายอะไรเป็นสิ่งที่ตอบแทน
แต่ควรคิดว่าเป็นหน้าที่ของเราที่จักช่วยเหลือคนอื่นบ้าง
เพราะเรากับคนอื่นเป็นผู้มีความเป็นอยู่เกี่ยวเนื่องกัน
ถ้าเราเมินเฉยต่อความเป็นอยู่ของคนอื่น
เมินเฉยต่อความทุกข์ของคนอื่น ก็คือการหาความทุกข์ให้เราด้วย
เราควรจักดูว่าในบ้านเรานี้ยังขาดอะไรบ้าง
และควรหาทางบำบัดความขาดแคลนนั่นๆ
ด้วยการช่วยกันเสียสละแล้วพร้อมใจกันสร้างมันขึ้น
ข้อนี้จักเป็นเหตุให้สังคมของเราดีขึ้น
เพราะว่าเราทุกคนนั้นเป็นหน่วยของสังคม
ผู้อยู่ในสังคมจึงควรเสียสละเพื่อสังคมตามสมควรแก่ฐานะ



๓๗. สิ่งมีค่าสำหรับชีวิต

เวลาเป็นของมีค่าสำหรับชีวิต

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราอย่าคิดถึงถึงเวลา

คิดว่า... “เวลาล่วงไปๆ บัดนี้ฉันทำอะไรอยู่”

เพราะว่าถ้าไม่ทำอะไร เวลาก็สูญไปเปล่าๆ

สูญเสียอะไรก็ไม่สูญเสียเท่าสูญเสียเวลา เรียกว่าเสียหายมาก

เพราะเวลานั้นไม่ได้ผ่านไปเฉยๆ มันทำให้ชีวิตของเราซาลงไป

ให้แก่งลงไป ให้ซำรุดลงไปด้วย คนอายุมากก็เรียกว่าแก่มากนั่นเอง

แล้วถ้าแก่เปล่าๆ จะมีค่าอะไร เรียกว่าอยู่ให้มันรกโลก ให้หนักแผ่นดิน

ท่านจึงจำแนกคนที่เกิดมาในโลกนี้ไว้ ๓ ประเภท คือ

๑. เกิดมาทำให้โลกงดงาม ๒. เกิดมาทำให้โลกทราม

๓. เกิดมาทำให้โลกมันเต็มจำนวนคนเท่านั้นเอง

พวกที่เกิดมาทำให้โลกงามนั้น เป็นคนประเภทเอางานเอาการ

ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์

การเบียดเบียนคนอื่น ก็คือการเบียดเบียนตนเอง

การช่วยคนอื่นให้เป็นสุข ก็เป็นการช่วยตัวเองให้เป็นสุขเช่นเดียวกัน





๓๘. อนาคตของชีวิต

ผลที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของตน

ก็ย่อมเกิดมาจากการกระทำของตนเอง

อนาคตของชีวิตจึงขึ้นอยู่กับกระทำเป็นส่วนใหญ่

ความสุข ความทุกข์ ความมั่งมี ความยากจน

ความเป็นคนมีโรค หรือไม่มีโรค ก็มาจากการกระทำของตนทั้งนั้น

แต่คนเราส่วนมากไม่ค่อยได้คิดถึงในแง่นี้กันนัก

เพราะปกติของมนุษย์ทั่วไปมักคิดว่าตนไม่มีความผิด

ความผิดมาจากสิ่งอื่นต่างหาก

เขาทั้งหลายจึงพากันฝากชีวิตไว้กับสิ่งภายนอก

น่าสงสารชาวพุทธที่ยังโง่เขลามากหลาย

ที่เอาชีวิตของตนเองไปฝากไว้กับผี เทวดา เสือเมือง ต้นไม้ใหญ่น้อย

อันตนเข้าใจว่าจะช่วยตนได้ ทั้งๆ ที่สิ่งเหล่านั้นไม่เคยช่วยใครเลย

ชาวพุทธผู้เชื่อกรรมอย่างมั่นคง

จึงไม่จำเป็นต้องถือฤกษ์ยาม ดวงดาว ดวงเดือน

และพิธีไสยศาสตร์ต่างๆ อันนอกจากทางของพระพุทธศาสนา





๓๙. การกระทำก่อผลเสมอ

การกระทำของมนุษย์

อาจก่อให้เกิดฝนแล้ง ข้าวแพง โรคระบาดเต็มเมืองก็ได้
 ป่าใหญ่หลายแห่งถูกทำลายด้วยน้ำมือของมนุษย์
 ฝนไม่ตก...ชาวโลกอดน้ำไปตามๆ กัน
 นักวิทยาศาสตร์ที่พากันทดลองปรมาณูบ่อยๆ
 ทำให้สภาพของดินฟ้าอากาศมันเปลี่ยนแปลงไป
 โรคคอหิวดกโรคระบาดในเมืองไทย
 ก็เพราะกรรมของมนุษย์ที่ชอบทำเมืองให้สกปรก
 ช่วยกันทำการเพาะแมลงวันบ่อยๆ
 เมื่อเกิดโรคแล้วก็ช่วยกันทำให้ระบาดต่อไปอีก
 ล้วนแต่เป็นของกรรมที่มนุษย์ได้กระทำมันขึ้นมาเองทั้งนั้น
 การปรับปรุงทุกอย่างจึงขึ้นอยู่กับการปรับปรุงคนให้เชื่อในทางที่ถูกที่ชอบ
 ความเชื่อที่ถูกมีว่าการกระทำก่อให้เกิดผลเสมอ
 ถ้าระวังการกระทำ ก็เป็นอันได้ระวังผลอยู่แล้ว
 อยากได้สิ่งใด อยากเป็นอย่างใด ท่านทั้งหลายก็จงกระทำเพื่อสิ่งนั้นเถิด





๔๐. เหตุแห่งความเสียหาย

เชื่อมั่นในเรื่องการกระทำว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
ตามหลักของพระพุทธเจ้านี้แหละ แล้วไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องร้อน
...ความเสียหายเดือดร้อนที่เกิดขึ้น...

มันก็เริ่มต้นจากการไม่รู้ที่เราคิดอะไร ทำอะไร เราไม่รู้ตัว...เพลอสติ
ไม่มีสติกำกับใจ เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับใคร เราไม่รู้ตัวล่วงหน้า
ไม่ได้วางแผนไว้ว่าเราจะต่อสู้กับเรื่องนั้นอย่างไร
พอสิ่งนั้นมากระทบก็ไม่รู้เนื้อรู้ตัว เกิดปิงปองโพงผางขึ้นมาทันที
เป็นเหตุให้เสียหายเดือดร้อนแก่ชีวิต

แก่การงาน แก่ครอบครัว แล้วก็แก่อะไรๆ มากมายอีกเหมือนกัน

การกระทำอะไรโดยมั่งงายนั้นไม่ใช่วิสัยของคน
แต่เป็นวิสัยของสัตว์เดรัจฉานหรือคนป่าที่ยังไม่เจริญ

ผู้ใดกระทำดีก็มีแต่ความสุขความเจริญ

ผู้ใดกระทำชั่วก็มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน
ให้เชื่ออย่างนี้... ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าว ไม่เชื่อสิ่งเหลวไหล
แต่เชื่อการกระทำเป็นเรื่องใหญ่





๔๑. งานจำเป็นใหญ่ยิ่งของชีวิต

ทุกครั้งที่ตนได้ทำตามอำนาจฝ่ายต่ำที่เกิดขึ้นในใจ
 คนอื่นไม่รู้ จับไม่ได้ไล่ไม่ทัน ก็เลยพลอยนึกไปว่าตัวเองเก่ง
 แต่ว่าความเก่งอย่างนั้น เป็นความเก่งที่ลงไปอยู่ก้นเหว
 ไม่ใช่ความเก่งที่จะก้าวขึ้นไปบนที่สูง
 ชีวิตจึงไม่มีความเจริญก้าวหน้าในด้านของจิตใจ
 คนเราส่วนมากไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกฝนจิตใจ
 แต่สนใจเกี่ยวกับการฝึกฝนเรื่องอื่นๆ
 ทำเรื่องอื่นๆ ได้เก่งหลายเรื่องหลายประการ
 เล่นดนตรีเก่ง เต้นรำเก่ง ร้องเพลงเก่ง
 เตะฟุตบอลได้เก่ง กีฬาประเภทต่างๆ เก่ง มีชื่อเสียง
 แต่ว่าไม่มีชื่อเสียงทางหักห้ามจิต ไม่มีชื่อเสียงเก่งในทางฝึกตนเอง
 การที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่เรียบร้อย
 ไม่มีความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน เราก็ต้องมีการฝึกฝนจิตใจของเราเอง
 การฝึกฝนจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ เป็นงานจำเป็นใหญ่ยิ่งของชีวิต
 เป็นงานที่เราทั้งหลายควรจะได้หันมากระทำกันให้ทุกวันทุกเวลา

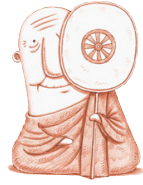


๔๒. สิ่งที่ได้มาจากการฝึกฝน

นิสัยเป็นสิ่งที่ได้มาจากการฝึกฝน
 เช่น คนขยันก็เพราะฝึกฝนในทางนั้น
 คนเกียจคร้านก็เพราะฝึกฝนในทางเกียจคร้าน
 คนเราเมื่อมีการกระทำอะไรบ่อยๆ
 การกระทำนั้นก็จะก่อให้เกิดเป็นนิสัย ติดเป็นสันดานของตน
 คนมีนิสัยอย่างไร ใจก็ครุ่นคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ
 เลือดเนื้อของเขาได้รับอิทธิพลจากความคิด
 และส่งสะท้อนไปถึงสิ่งที่ผู้นั้นถ่ายทอดให้ไปด้วย
 เหมือนต้นไม้ที่มีรสเป็นอย่างไร...เปรี้ยวหรือหวาน
 ต้นเดิมมีรสอย่างไร ก็ถ่ายทอดนั้นไปสู่พันธุ์ที่เรานำไปปลูกด้วย
 ส่วนมากมักจะเป็นจริงอย่างนี้

ในเรื่องของคนก็เหมือนกัน ขอให้ท่านสังเกตดูให้ดีเถิด
 มารยาทเป็นอาการสื่อแสดงถึงนิสัยของผู้แสดงเสมอ
 เช่น คนมีนิสัยหยาบคาย ก็พูดคำไม่สุภาพ กิริยาอาการก็ไม่น่าดู
 ในทางตรงกันข้าม ถ้าเขามีนิสัยดี...มารยาทก็ดีตามไปด้วย





๔๓. เรื่องธรรมดาของโลก

พระพุทธองค์สอนว่า การลดตนลงมาให้ต่ำกว่าผู้ที่เราจะเอาชนะ
 แม้เป็นการแพ้ แต่เป็นการแพ้เพื่อความชนะที่ถาวร
 การแพ้ การชนะ เป็นเรื่องธรรมดาของโลก
 ในโลกนี้ไม่มีใครแพ้ตลอดกาล และไม่มีใครชนะตลอดกาล
 ถ้าเป็นเรื่องของการแข่งขันแล้ว ต้องมีแพ้และชนะอยู่เสมอ
 คนที่เข้าใจเหตุผลและทำตนเป็นคนดี
 ต้องยอมแพบบ้างในบางครั้งบางคราว
 คนส่วนมากที่ไม่ชอบความแพ้ก้เพราะเห็นว่า
 เป็นการน้อยหน้า เสียชื่อเสียง
 ในเมื่อคนอื่นทราบว่าตนแพ้ในเกมทุกชนิด
 ถ้าเขานิกลั๊กหน่อยว่า...ถึงคราวแพ้ก็ต้องยอม
 ไว้โอกาสหน้าค่อยทำการแก้ตัวใหม่ ทางที่จะทำตนให้สบายก็พอมีบ้าง
 ถ้าเราแพ้ต่ออะไร เราก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น
 ความแพ้ก้คือความไหลไปตามอารมณ์นั้นๆ
 หรือความอยากจะมีสิ่งนั้น อยากจะเป็นสิ่งนั้น อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้
 นี่คือการพ่ายแพ้อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจของคนเรา





๔๔. ตนนี้เป็นสิ่งที่หัดได้ยาก

นิสัยจิตใจของคนนั้นเป็นเรื่องแก้ไขได้

อันนี้ก็สำคัญอยู่เหมือนกัน เพราะว่าบางคนมักพูดว่า
 สันดานแก้ไขไม่ได้ สันดอนขุดได้ สันดานขุดไม่ได้ มันขุดได้ทั้งสองอย่าง
 นั่นแหละ สันดอนก็ขุดด้วยเครื่องเรื้อยนต์ เอาเครื่องไปขุด
 สันดานก็ขุดได้ด้วยเครื่องคือ ธรรมะ ปัญญา สติ เอามาขุดมันได้

นิสัยเกิดจากการกระทำบ่อยๆ ไม่ว่าในแง่ใด

นิสัยดีเพราะว่าทำดีบ่อยๆ นิสัยชั่วก็เพราะทำชั่วบ่อยๆ
 คนดื่มเหล้าจนติดก็เพราะว่าดื่มบ่อยๆ ไม่ดื่มมันก็อยู่ไม่ได้

ติดแล้วมันอยู่ไม่ได้ ที่ติดนั้นก็เพราะว่าไปดื่มมันบ่อยๆ
 คนเราที่ได้เสียผู้เสียคนไปนั้นก็เพราะปล่อยตัวปล่อยใจเกินไป
 ไม่มีการชำระสะสางตัวเองเสียบ้าง ความยุ่งยากก็เกิดขึ้นไม่รู้จักจบสิ้น
 คนเราหัดช้างได้ หัดม้าได้ หัดอะไรๆ ได้ หัดลิงให้แสดงละครก็ยังยั้งได้

แต่ว่าบางทีพอมานัดตนเข้า...กลับหัดไม่ได้

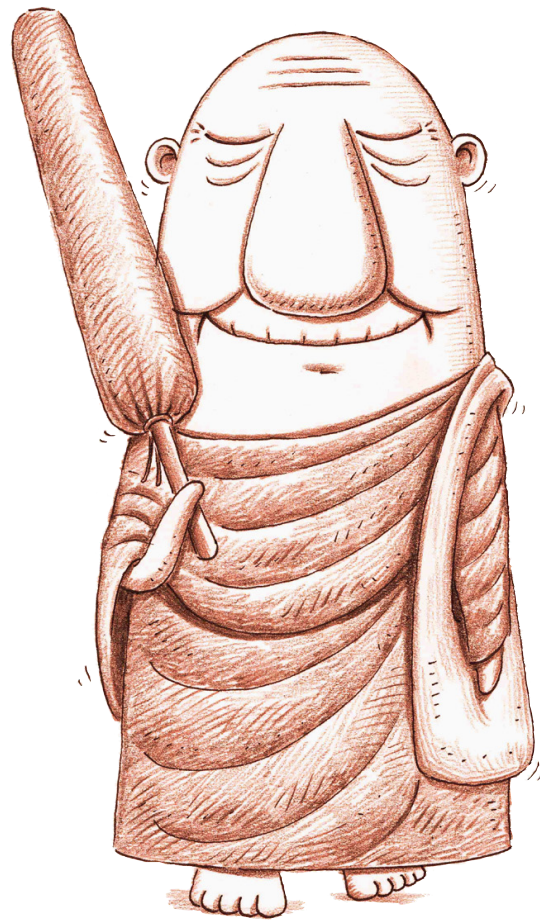
อันนี้แหละพระพุทธเจ้าท่านว่า ตนนี้เป็นสิ่งที่หัดได้ยาก
 ก็เมื่อเราสร้างนิสัยในด้านชั่วได้ แล้วทำไมจะสร้างในด้านดีไม่ได้



๔๕. การควบคุมจิต

การควบคุมจิตเป็นเรื่องจำเป็น
 หรือการฝึกจิตก็เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องกระทำ
 ถ้าไม่ทำการฝึกฝนอบรมจิตของเราไว้บ้าง
 เวลาอารมณ์ร้ายเกิดขึ้น เราก็หยุดไม่ได้...บังคับไม่ได้
 เพราะไม่เคยทำอย่างนั้น ไม่ได้ฝึกฝนเลยมันก็ทำไม่ได้
 คนขึ้นชกมวย...ถ้าเราได้ฝึกไว้ก่อนขึ้นบนเวที
 มันก็พอต่อสู้กับคู่ต่อสู้ได้ จันใด สภาพจิตเรานี้ก็จันนั้น
 ถ้าเราไม่ได้อบรมไว้บ้างพอสมควร เวลาอารมณ์อันใดมากระทบ
 เราก็คุมไว้ไม่อยู่ ไม่สามารถบังคับได้ เราก็ไหลไปตามอารมณ์
 ที่มากระทบนั้น คนมีอารมณ์รุนแรงก็เพราะว่าไม่เคยหักห้ามใจ
 ไม่เคยควบคุมจิตใจ ไม่เคยบังคับตัวเอง
 ไม่เคยใช้ความอดทน ไม่ได้ใช้สติปัญญาในเรื่องนั้นๆ
 การควบคุมจิต ไม่ใช่ฝึกแต่เพราะผู้ที่เป็นเด็กเท่านั้น ต้องฝึกทุกคน
 เพราะถ้าไม่ฝึกแล้ว สุขภาพจิตมันเสื่อม
 เวลาทำงานก็จะเกิดความเสียหายได้







๔๖. ขมขื่นแต่มีประโยชน์

ถ้าเสียงใดแม้จะหนักไปหน่อย
แต่ว่าเป็นเสียงที่เตือนจิตสะกิดใจ
ให้เกิดความรู้สึกนึกคิดในทางที่ถูกต้องที่ชอบ
...เสียงนั้นควรฟัง...

เช่น เสียงดำว้าของผู้หลักผู้ใหญ่ พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์
บางทีอาจจะพูดให้กระตือรือร้นใจ ให้เกิดความคิด
เราอย่าไปโกรธในลุ่มเสียงเหล่านั้น แต่ให้คิดว่าเจตนาเป็นกุศล
เป็นเรื่องที่ต้องการให้เราได้สำนึกในหน้าที่ ในการปฏิบัติ
จะได้เปลี่ยนแปลงความคิดความเห็นให้เข้าหาความถูกต้อง
แม้เสียงนั้นจะหนักไปบ้าง ก็อย่าไปถือ
วาทะที่ขมขื่นแต่มีประโยชน์
ก็เป็นวาทะที่มีคุณค่าแก่เราผู้ได้ยินได้ฟัง
เราได้ฟังแล้วอย่าได้ไปเกิดเจ็บใจ ขัดเคืองในเรื่องนั้น
...แต่ควรคิดว่า...

เนื้อหานั้นเป็นคำเตือนใจที่เราควรจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา





๔๗. ผู้ซุ่มทรัพย์

ปกติคนเรานั้นมองตัวเองไม่ค่อยเห็น
มันสำคัญตัวผิด มีมานะ มีความถือตัว มีความหยิ่งยโสอยู่ในตัว
แล้วคนอื่นเขามาช่วยบอกให้ ควรขบใจเขา
พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า บุคคลใดมาชี้ทุกขชี้โทษให้แก่เรา
คนนั้นแหละคือผู้มาชี้มรรพให้แก่เรา
เราควรขบใจเขาที่มาชี้แนะกับเราอย่างนั้น
เราอย่าไปโกรธเคืองเขา อย่าพยาบาท อย่าอาฆาตจองเวรกับใครๆ
ถ้าหากว่าเราทำลายความคิดความเห็นเข้าข้างตัวเสีย
เราฟังอะไรก็ฟังแต่สิ่งที่เป็นธรรมะ ฟังด้วยใจที่เป็นธรรม
ต้องการความถูกต้องเป็นประมาณ
ผู้ใดพูดตรง...เราก็มองสิ่งนั้นมา
แม้จะขัดกับผลประโยชน์ของเรา เราก็มองดีตอนรับสิ่งนั้น
แต่ถ้าหากว่าพูดไม่ถูก ไม่ตรง เราก็มองรับสิ่งนั้น
แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นประโยชน์แก่เรา
อย่างนี้ก็เรียกว่าเรานั้นเป็นผู้มีจิตใจที่เป็นธรรมอย่างแท้จริง





๔๘. อันว่า...กิเลส

สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง ให้เราร้อน
 ให้ผิดไปจากหน้าตาดั้งเดิม
 หน้าตาดั้งเดิมของใจนั่นคือ “ความสะอาด สงบ สว่าง”
 อยู่ด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่อนั้นๆ
 แต่ว่าเรามีกิเลสเกิดขึ้นมาจับ
 คล้ายกับดวงจันทร์ที่มีแสงเวลากลางคืน
 แต่ถ้าเมฆมาบัง เราก็ไม่เห็นแสงจันทร์นั้น
 หรือดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงกลางวัน
 ถ้ามีเมฆฝนหน้ามาบัง แสงนั้นก็ส่องไม่ถึงชาวโลก
 เราพูดว่า...อากาศครึ้มๆ มีดๆ มัวๆ ไม่เห็นแสงตะวัน
 เพราะเมฆหนาบังไว้





๔๙. กิเลสฆา

ความคิดไม่ดีเกิดขึ้นในใจ เช่น....
 คิดอยากจะเที่ยว อยากจะสนุก ไม่อยากจะเรียนแล้ว
 เรียนกี่ชั่วโมงก็ไม่เรียนกี่ชั่วโมง
 แต่ความจริงการเรียนมันหลายชั่วโมง
 ที่ว่าไม่เรียนกี่ชั่วโมงนั้น
 ความจริงจะไม่มีกินด้วยซ้ำไป
 การคิดอย่างนั้นแหละเรียกว่า...
 กิเลสฆา มันช่วยให้เราไปเที่ยว
 ไปเล่นสนุก ไม่อยากเรียน





๕๐. ความรัก

เวลาเราพบใคร เราก็ควรนึกว่า ขอให้คุณเป็นสุข เป็นสุข
 ขอให้คุณปราศจากความทุกข์ ความเดือดร้อน
 ขอให้คุณมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตการทำงาน
 เพียงแต่เราคิดเท่านั้น เราก็สบายใจแล้ว
 เพราะเป็นความคิดที่แผ่เมตตาปรารถนาดีต่อเขา
 เราไม่ควรจะคิดอะไร พุดอะไร ทำอะไร
 ที่เป็นไปในทางเหี้ยมโหด ดุร้าย
 แต่ควรจะคิด พุด ทำ
 แต่ในทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา
 ของผู้อื่นอย่างแท้จริง ความรัก มีความมุ่งหมายอย่างนี้





๕๑. ความสงบ

ความสงบนั้นแหละ คือความสุข
 ตัวความสุขก็อยู่ที่ความสงบ
 พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง
 สุขอื่นยิ่งกว่าสงบไม่มี
 พระองค์ยังตรัสอีกว่า สันติ มัคคะเมวะ พรุเหยยะ
 ท่านทั้งหลายจงพอกพูนทางแห่งสันติ
 เพราะตัวสันตินั้นคือตัวสงบ ไม่เป็นทุกข์
 ใจเราร้อนก็ไม่สงบ ไม่เป็นสุข
 ใจมีอะไรเข้ามาก่อวนอยู่ในใจ มีกิเลสประเภทยใดเกิดขึ้น
 เกิดโกรธ เกิดโลภ เกิดหลง เกิดอะไรก็ตาม
 มันก็เป็นความทุกข์ขึ้นทันที
 เพราะจิตใจถูกเปลี่ยนสภาพจากหน้าตาตั้งเดิมไป





๕๒. ท้าใจไว้โดยแยบคาย

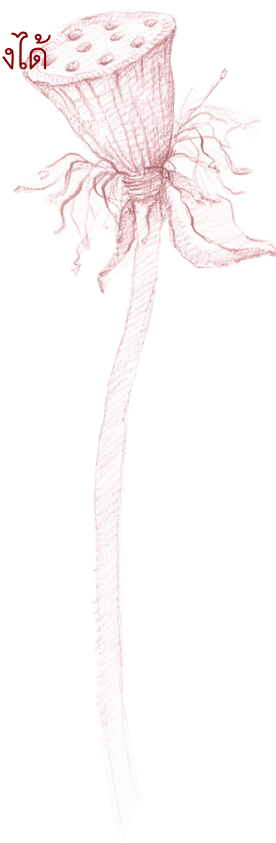
คิดโดยละเอียดรอบคอบ แล้วเราก็มองเห็น
 อ้อ! มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราก็นอนยืมได้

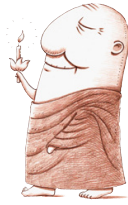
เมื่อใกล้จะตายเรากียืมได้

ไม่ต้องเป็นทุกข์ทางใจอะไร

ยืมได้ทันทีเพราะปลงลงไปได้

นี่ก็เป็นเครื่องช่วยไม่ให้เกิดความทุกข์หนักในอาณมณีนันๆ
 เพราะเราเข้าใจสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง แล้วเราก็กปลงได้ วางได้





๕๓. พรหมจรรย์

การอยู่ด้วยสติ “ปัญญา”

สำรวมจิตไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ

ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องเกี่ยวกับความสนุกสนานทางเนื้อทางหนัง

อันเรียกในภาษาวัดว่า “กามารมณ์”

คอยคุมจิตไม่ให้กำหนัด ไม่ให้ขัดเคือง ไม่ให้ลุ่มหลง ไม่ให้มัวเมา

หรือพูดย่อๆ ว่า ไม่ให้ยินดียินร้ายในสิ่งนั้นๆ

อย่างนี้เราเรียกว่าประพฤติพรหมจรรย์





๕๔. มีสติเป็นเสมือนเชือกผูกใจ

ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี เกิดแล้วเผาใจให้เราร้อน
 ให้ใจมืดบอด ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี
 ทำร้ายกัน ไม่ใช่โกรธกันมาถึงสิบปี
 บางทีโกรธเดี๋ยวนั้น ฆ่าเดี๋ยวนั้น นี่เพราะว่าไม่เคยหักห้ามใจ
 ไม่เอาเชือกผูกใจไว้เสียบ้าง เชือกผูกใจก็คือตัวสตินั่นเอง
 สติ คือ ความรู้สึกตัวได้ทันทั่วทั้งที่
 ในเมื่อใจเรามันจะคิดอะไรขึ้นมา...รู้สึกทัน แล้วก็รู้ได้ทันที่
 พระพุทธองค์ตรัสว่า “สติ”
 “เตสํ นิवारณํ”
 บอกว่า สตินั้นแหละเป็นเครื่องกันกระแสน
 เป็นเครื่องหยุดยั้งความคิดไว้ไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์อันนั้น
 เช่น พอเกิดความโกรธ...รู้ตัวปั๊บ หยุดมันเสีย





๕๕. พู้บังคับตัวเองได้เป็นผู้ประเสริฐ

คนเรานั้นถ้าบังคับตัวเองได้มากเท่าใด ยิ่งเป็นผู้ประเสริฐมากเท่านั้น

คนที่ประเสริฐก็คือ คนที่บังคับตัวเองได้ ฉะนั้น

เราจะต้องฝึกบังคับตัวเองไว้ เหนียวรั้งไว้ ไม่ให้เกิดอารมณ์เช่นนั้น

แต่ว่าการบังคับเหนียวรั้งนั้นเป็นปัญหาเฉพาะหน้า

เมื่อมันหยุดแล้ว เราควรจะวิจัยค้นคว้าต่อไปว่า อะไรทำให้เราโกรธ

อะไรมาทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้นในใจ แล้วสิ่งนั้นมันคืออะไร

สมมติว่าเขาด่า เราอย่ายึดเอาคำด่านั้นมาโกรธ

มันเป็นแค่คลื่นของอากาศที่เกิดจากลมปากที่พูดออกมาเท่านั้น

แล้วก็หายไป เรายืนใจเองที่ไปยึดไว้ไม่ยอมให้มันหายไปตามอากาศ

ชอบรับเรื่องนั้นเรื่องนี้มาใส่ไว้ในใจแล้วไปนั่งทุกข์ทรมานหมองใจ

ทำให้ตนเศร้าใจเป็นทุกข์ไปเปล่าๆ



๕๖. การปฏิบัติธรรมสำคัญต่อชีวิต

ในการศึกษาธรรมะนั้น

เราจะต้องศึกษา ด้านการฟัง ด้านการอ่าน

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ แล้วต่อจากนั้นก็ลงมือปฏิบัติ

การปฏิบัตินั้นเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องกระทำ

เพราะว่าถ้าเพียงแต่รู้ แต่เข้าใจ แต่ไม่มีการลงมือปฏิบัติ

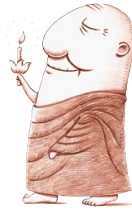
สิ่งนั้นก็จะไม่มีความหมาย

ธรรมะจะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเราได้

ก็ต่อเมื่อเรานำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

เราก็จะได้รับประโยชน์จากธรรมะ เต็มเม็ด เต็มหน่วย





๕๗. สังคมสงบสุขเพราะไม่เห็นแก่ตัว

คนเราทุกคนที่เกิดมามีชีวิตอยู่ในโลก
มีส่วนเท่าเทียมกันที่จะได้รับประโยชน์จากธรรมชาติ
ประโยชน์ตามธรรมชาติที่มีอยู่ในโลกนี้ สิ่งที่อยู่ในแผ่นดิน เช่น
น้ำ อาหาร เราก็ควรจะแบ่งสรรปันส่วน

ให้ทุกคนได้รับพอเหมาะพอสมกัน ความวุ่นวายก็จะมี
ความเห็นแก่ตัวก็ไม่มี ความตระหนี่ถี่เหนียวก็ไม่มี
แต่จะมีลักษณะเป็นคนใจกว้าง เห็นแก่ประโยชน์สุขของบุคคลอื่น
มองเห็นคนอื่นเป็นพี่เป็นน้องของเรา เป็นผู้ร่วมสุขร่วมทุกข์กันกับเรา
เราจะทำอะไรก็มีใจคิดว่า ทำสิ่งนี้แล้วคนอื่นจะเป็นอย่างไร
เขาจะมีความทุกข์เดือดร้อนเพราะการกระทำของเราหรือไม่
ถ้าคิดได้ในรูปอย่างนี้ บุคคลนั้นจะไม่เป็นคนใจเหี้ยมใจโหด
บุคคลประเภทที่มีความคิดว่า ชีวิตเราอยู่เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น
นับว่าเป็นคนที่มีความก้าวหน้าในทางจิตใจสูงขึ้น
ไปกว่าระดับธรรมดาหนึ่งแล้ว





๕๘. ชีวิตอยู่เพื่อรับใช้ผู้อื่น

พระโพธิสัตว์

หมายถึงบุคคลประเภทที่มุ่งหมายเพื่อทำจิตให้หลุดจากกิเลส

เพื่อความเป็นพระพุทธเจ้า

เป็นบุคคลประเภทที่อยู่เพื่อรับใช้ผู้อื่น

บุคคลที่เรียกว่า พระโพธิสัตว์ นี้

จึงเป็นบุคคลประเภทที่มีตัวแต่น้อย

ความยึดถือที่เรียกว่า อัตตาตัวตนมีไม่มาก มีอยู่นิดๆ หน่อยๆ

ค่อยขจัดออกไปเรื่อยๆ จนความเห็นแก่ตัวนั้นไม่มีในตัวท่าน

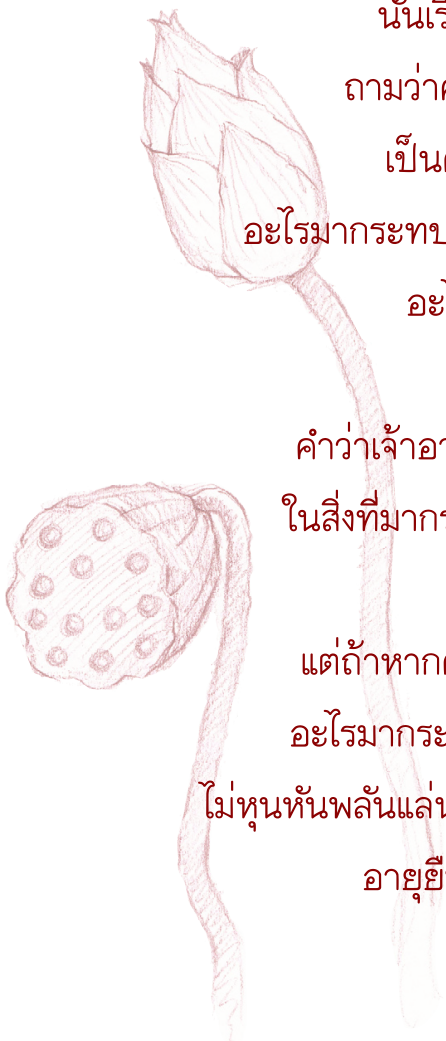
อันนี้เป็นหลักการที่ควรได้เพาะให้เกิดขึ้นในจิตใจของคนทุกๆ ไป





๕๙. คนเจ้าอารมณ์

คนเราในสมัยนี้ที่เป็นโรคมากๆ เช่น
 เป็นโรคประสาท โรคอาหารไม่ย่อย โรคอะไรๆ ต่างๆ มากมาย
 นั้นเรื่องอะไร เรื่องใจไม่ดีนั้นแหละเป็นมูลฐาน
 ถามว่าคนๆ นี้มีลักษณะจิตใจเป็นอย่างไร คำตอบ
 เป็นคนประเภทที่เรียกว่า เจ้าอารมณ์ ภูม
 อะไรมากระทบหน่อยก็ใหญ่โตทีเดียว บางครั้งบางครั้งวุ่นวายเรื่อง
 อะไรไม่สำคัญหรอก แต่ว่าอารมณ์มันแรง
 พอเกิดกระทบแล้วก็เกิดสั่นไปทั้งตัว
 คำว่าเจ้าอารมณ์ หมายความว่า...ฮึดถือ หลงใหล มัวเมา
 ในสิ่งที่มากระทบด้วยความใจ ด้วยความเขลา ไม่ใช่ปัญญา
 พออะไรมากระทบก็รุนแรงทุกครั้ง
 แต่ถ้าหากคนใดเป็นคนใจเย็น มีอารมณ์ขันต่อเหตุการณ์
 อะไรมากระทบก็หัวเราะเรื่อย ๆ ไม่แสดงอาการใจร้อนใจเร็ว
 ไม่หุนหันพลันแล่น คนประเภทนี้ไม่เป็นโรคประสาท ไม่ปวดหัวบ่อยๆ
 อายุยืน ถ้าใจไม่ดีแล้วก็ อายุมันก็สั้นเท่านั้นเอง





๖๐. ดำรงชีวิตอยู่อย่างทวนกระแสของกิเลส

ในขณะใดที่ใจของเราคิดไม่ดีไม่งาม
 ที่จะนำชีวิตจิตใจไหลไปทางชั่วทางต่ำ เราจะต่อต้านมันอย่างไร?
 อันนี้เป็นเรื่องที่ควรสอนให้เด็กเข้าใจไว้ตั้งแต่ต้องตกเป็นทาสของมัน
 ที่ทำให้เรามีความทุกข์ เดือดร้อนในชีวิตประจำวัน
 อยู่อย่างชนิตทวนกระแส หรืออยู่อย่างชนิดที่เรียกว่าไหลไปตาม
 อำนาจของกระแสโลก กระแสโลกคือ กระแสของกิเลส มีความโลภ
 มีความโกรธ มีความหลง มีความริษยาความพยาบาท
 อาฆาตจองเวร ประเภทต่างๆ ที่คอยดึงใจคนให้ไหลไปตลอดเวลา
 ถ้าเราไม่ทวนกระแสไว้บ้าง เราก็ลงไปสู่ก้นบึ้ง
 แห่งความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะฉะนั้น
 การดำรงชีวิตอยู่ในโลก จึงอยู่ด้วยการทวนกระแสไว้เรื่อยๆ ไป
 และผู้ที่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ก็ต้องทำตนให้เป็นตัวอย่างแก่เด็กๆ
 อยู่ตลอดเวลา



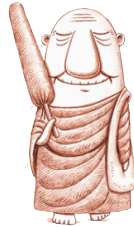




๖๑. สู้จนหมายปลายทางของชีวิตได้ ด้วยการปล่อยวาง

ตื่นแต่เช้าเราควรจะบอกกับตัวเองว่า
 วันนี้เราจะอยู่อย่างคนใจเย็น อยู่อย่างผู้มีสติปัญญา
 รู้เท่า รู้ทันต่อเหตุการณ์ เราจะอยู่อย่างชนิดดับทุกข์ ดับร้อน
 ในตัวเราเอง แล้วก็จะดับทุกข์ ดับร้อนในตัวของคนอื่นด้วย
 อะไรๆ ที่มันจะทำให้เราร้อน ทำให้เราไม่สบาย
 เราจะไม่เอาสิ่งนั้นมาไว้ในใจ ไม่ยึดเก็บหมักหมมอะไรๆ
 มากจนเกินไป ความจริงสิ่งที่ควรเก็บไว้นั้นมันไม่ดีหรอก
 สิ่งทั้งหลายไม่ควรเก็บไว้ในใจของเรา เป็นสิ่งที่ควรปล่อย ควรวาง
 รู้เท่าทันในสิ่งนั้น พอรู้เท่าทันเราก็ไม่เก็บ
 เพราะการเก็บก็คือ การยึดถือ การรู้เท่าทันก็คือการปล่อยวาง
 ปล่อยเสีย วางเสีย มันก็หมดเรื่อง





๖๒. การช่วยที่ประเสริฐที่สุด

การช่วยให้คนอื่นดับทุกข์ได้ด้วยนั้นจะทำอย่างไร
ก็คือ หาวิธีปลอบโยนจิตใจ แก้ไขปัญหาชีวิตของคนอื่น
แต่ก็อย่าไปพลอยทุกข์กับเขา แต่ว่าไปช่วยแก้ปัญหา

ความทุกข์ให้เขาอย่างนั้น จึงจะชอบ จะควร
แต่ถ้าเราทำไม่ได้ เราก็หาอุบายอันเป็นกุศลต่อไป

คือนำเขาไปวัด ไปฟังธรรมเทศนา
เข้าหาพระเพื่อที่จะชี้แนะแนวทางชีวิตให้เข้าใจ

การช่วยเหลือกันคราวทุกข์เช่นนี้

นับว่าเป็นการช่วยเหลือที่ประเสริฐสุด เป็นการช่วยกันทางจิต

ทางวิญญาณอย่างแท้จริง ช่วยข้าว ช่วยของ

ช่วยวัตถุ เงินทอง นั้นมันเป็นการช่วยกันภายนอก

ไม่ได้เป็นการช่วยประเภทถาวร แต่การช่วยให้เขามีจิตใจ มีปัญญา

รู้เท่า รู้ทันต่อเหตุการณ์ต่างๆ อันเกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันของเรา

นั้นแหละ คือการช่วยอย่างถาวร





๖๓. กำลังใจไม่พอ ก่อให้เกิดความทุกข์

คนเราที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้น
ก็เพราะกำลังใจไม่พอที่จะต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้น
สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกมีสภาพ

ยั่วยวน ชวนใจ

ทำให้เรากำหนดบ้าง ขัดเคืองบ้าง ลุ่มหลงบ้าง

มัวเมามัวอยู่ตลอดเวลา

ในขณะที่ที่ถูกกิเลสประเภทใดประเภทหนึ่งเกิดขึ้น ครอบงำใจ

ใจเราก็หมดกำลังใจไปชั่วขณะหนึ่ง

แล้วถ้าหากว่าเราเป็นอยู่อย่างนั้นบ่อยๆ

กำลังใจของเราก็จะหมดไป สิ้นไป

ความอ่อนแอก็จะเกิดขึ้น อันนี้แหละคือสาเหตุของ

“ความทุกข์ ความเดือดร้อน ในชีวิตประจำวัน”





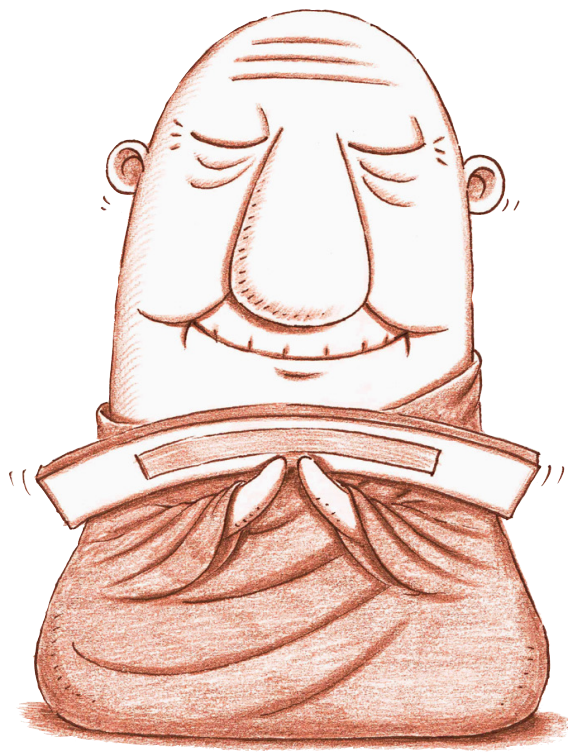
๖๔. ความยินดี-ยินร้ายเป็นเรื่องของความทุกข์

ความยินดี และ ความยินร้าย
 ที่เกิดขึ้นจิตใจของเรา
 เราอาจเข้าใจผิดกันอยู่ คือ เข้าใจผิดว่า
 ความยินดีนั้นเป็นคุณ
 ความยินร้ายนั้นเป็นโทษ

ซึ่งความจริงก็ไม่ถูกต้องตามหลักการนัก
 พุดกันโดยเนื้อแท้แล้ว ความยินดี กับความยินร้าย
 มันก็เป็นเรื่องของความทุกข์เท่าๆ กัน
 ต่างกันแต่เพียงว่า

ความยินดีนั้นมันอำนวยทุกข์ในภายหลัง
 ส่วนความยินร้ายนั้นมันเป็นทุกข์ในทันที







อมตวาจา

คนเราต้องมีการรับฟังคำบอกคำเตือน
ของคนอื่นๆ บ้าง เพราะปกติของคนเรา
ย่อมมีเวลาเพลอ มีเวลาที่จะไม่รู้อะไรอยู่บ้าง
ถ้าไม่ยอมรับฟังความคิดของใครๆ แล้ว
ย่อมมีทางผิดพลาดเสียหายได้มากอยู่

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

บรรดาความยุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวันของเรานั้น
ความผิดพลาดก็อยู่ที่ไม่ระวัง
รักษาจิตของตนเอง
ถ้าเราหมั่นระวังรักษาไว้
ก็จะเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์
ความเดือดร้อนไปได้

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

ความรู้ตัวว่าผิดแล้วก็ยอมรับผิดเสียโดยดี
 ไม่ตอบแทนความโกรธด้วยโกรธตอบ
 แต่ตอบแทนด้วยความไม่โกรธ
 ไม่ตอบความชั่วด้วยความชั่ว
 ตั้งใจฟังความคิดเห็นของทุกคน
 และไม่คัดค้านโดยไม่จำเป็น
 นี่เป็นการยอมแพ้เพื่อความชนะในบั้นปลาย

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

ในใจของเรานี้มันมีสองเรื่อง

คือ

เรื่อง ฝึ กับเรื่อง พระ

ความชั่วนั้นมันคือ ฝึ

เกิดขึ้นในใจเมื่อใดแล้วมันยุ่ง

ความดีคือพระ

ถ้าเกิดขึ้นในใจแล้วทำให้สบาย

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

คนเราถ้าจิตเป็นปกติ
 มันก็ย่อมรู้สึกรู้ว่าเวลานี้
 เราคิดอะไร เราพูดอะไร เราทำอะไร
 ถ้าเห็นว่ามันไม่ถูกก็หยุดได้ยังได้
 บังคับตัวเองได้
 นี่คนปกติ

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

ใจที่สงบเป็นใจของตน
ใจที่ยุ่งไม่ใช่ใจของตน
เมื่อใจสงบเธอสบายเมื่อใจยุ่งเธอเป็นทุกข์

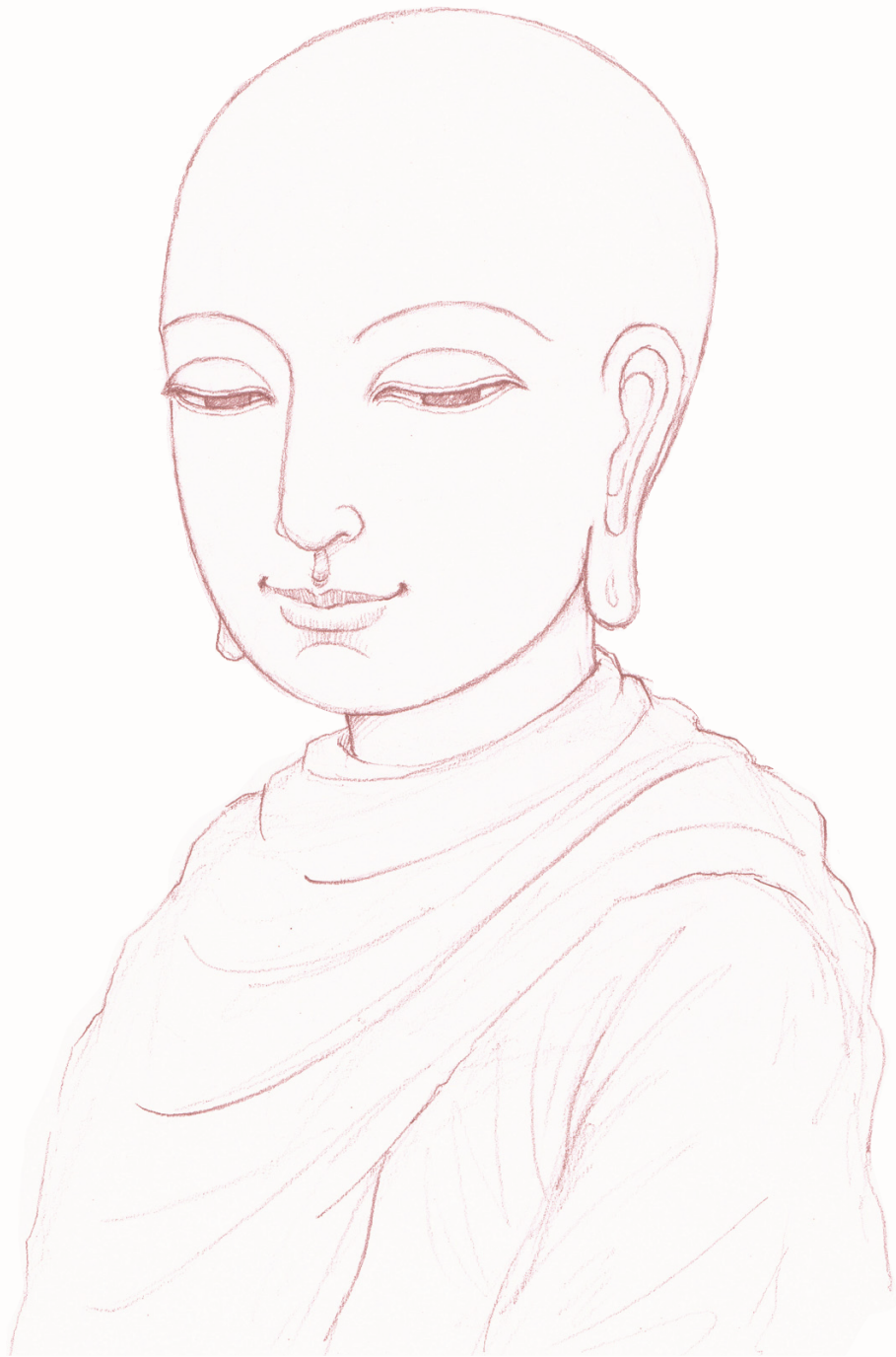
พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

คนเรานั้นจะดีได้ต้องมีจิตใจดีงาม
 ถ้าจิตใจต่ำทรามแล้ว
 แม้จะมีความรู้สักเท่าใด
 จะเป็นคนดีได้อย่างไร

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

สิ่งใดใครจะมาเป็นร่างกาย
 เมื่อเราเห็นเราก็ต้องชำระล้างทันที
 ฉันทใด สิ่งที่เป็นใจสำคัญว่าเป็นร่างกาย
 ถ้าเราปล่อยไว้ก็จะไปกันใหญ่
 ทำให้เราเสียผู้เสียคน
 เพราะฉะนั้นเมื่อรู้ว่ามีอะไรเป็นอยู่ທີ່ใจของเรา
 เราก็ต้องรีบ**ขุดเกลา**เอาสิ่งนั้นออกไป
 ไม่ให้เปราะเป็นอยู่ທີ່ใจของเราเป็นอันตราย

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

จิตใจเราต้องรู้จักหมั่นให้เหมาะกับธรรมชาติ
 แดดออกก็อย่าไปตีใจเสียใจ
 ฝนตกก็อย่าไปยินดียินร้าย
 ทำใจให้เป็นกลางๆ ไว้
 อะไรมันเป็นอย่างไรก็นึกว่า
 ธรรมชาติมันก็ต้องเป็นอย่างนี้
 เพราะเรื่องของธรรมชาตินั้น
 ไม่อยู่ในอำนาจของใคร
 เราจะไปบังคับมันก็ไม่ได้
 ขอร้องก็ไม่ได้

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

คนที่ใจอ่อนแอย่อมทำความชั่วได้ง่าย
 คนใจแข็งทำชั่วได้ยาก แต่จงเข้าใจว่า
 ใจอ่อนนั้น หมายถึง การตามใจตัวเอง
 ปล่อยความคิดไปตามอำนาจของความอยาก
 ใจจึงตกไปในทางต่ำ อាកารอย่างนี้เรียกว่า
 ใจอ่อนแอ
 ส่วนใจแข็งนั้น หมายถึง ความหนักแน่นมั่นคง
 ไม่โยกโคลงต่ออารมณ์ที่มากระทบ
 คนใจแข็งจึงทำชั่วได้ยาก

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

ใจของคนเรามีปกติไหลเลื่อนไปในทางต่ำเสมอ
 เหมือนน้ำที่มีปกติไหลลงไปสู่ที่ต่ำ
 อันปกติของใจถ้าไม่มีอะไรเป็นเครื่องห้าม
 เครื่องกันไว้บ้าง ย่อมขาดความยับยั้งชั่งใจ
 คนเราถ้าขาดความยับยั้งชั่งใจแล้ว
 ย่อมประพฤติ กระทำในสิ่งอันไม่เหมาะไม่ควร
 ได้เสมอ

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

“ ได้ ” กับ “ เสีย ”

มันสร้างปัญหาเท่านั้น เมื่อ

“ มีได้ ” มันก็ “ เสียได้ ”

เมื่อเสียก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในจิตใจ

แต่ถ้าใจเรารู้สึกว่าไม่มีอะไรได้

ไม่มีอะไรเสีย ใจเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์

เพราะเราไม่ได้มีอะไร

ไม่ได้เสียอะไร

เราก็ไม่สูญเสียอะไร

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

คนเรามันมีอะไรในใจทั้งนั้น
อย่าไปกวน เหมือนกับตะกอนมีอยู่ในน้ำ
อย่าไปกวน เราจะตกดื่มก็ค่อยๆ ตกเอาข้างบน

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



อมตวาจา

จิตใจของคนเรานั้นถ้าหนักอยู่ตลอดเวลาแล้ว
จะเป็นโรคประสาทได้ง่าย
แต่ถ้าเบาบ่อยๆ แล้วมันสบาย
คลายกังวล คลายทุกข์ คลายร้อน

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



